

Heini-Maria Ekoluoma

SHOW- JA STREETTANSSIJOIDEN ESIINTYMISJÄNNITYS

Esiintymisjännityksen hyödyt ja haitat

SHOW- JA STREETTANSSIJOIDEN ESIINTYMISJÄNNITYS

Esiintymisjännityksen hyödyt ja haitat

Heini-Maria Ekoluoma
Opinnäytetyö
Kevät 2015
Tanssinopettajan koulutusohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu

Tanssinopettajan koulutusohjelma, Showtanssin suuntautumisvaihtoehto

Tekijä: Heini-Maria Ekoluoma

Opinnäytetyön nimi: Show- ja streettanssijoiden esiintymisjännitys

Työn ohjaaja: Petri Hoppu, Niina Susan Vahtola

Työn valmistumislukukausi- ja vuosi: Kevät 2015

Sivumäärä: sivut + liitteet
(35+12)

Tutkin opinnäytetyössäni show- ja streettanssijoiden esiintymisjännitystä. Perehdyin jännittämisen syntymiseen, sen laukaiseviin tekijöihin ja mielen ja kehon tuntemuksiin jännittämistilanteessa. Usein esiintymisjännitystä lähestytään vain suoritusta heikentävänä tekijänä, joten halusin ottaa myös huomioon jännittämisen positiiviset vaikutukset. Lisäksi perehdyin jännittämistä ja esiintymistä käsittelevään kirjallisuuteen ja nostin osan mielenkiintoisiksi kokemistani jännittämisteorioista esille tässä opinnäytetyössä. Teoriat koskevat esiintymisjännityksen syntymistä, jännitystilanteen etenemistä sekä esiintyjän persoonaa.

Osana tutkimustani toteutin lomakekyselyn esiintyville ja kilpaileville show- ja streettanssijoille. Tämän avulla pyrin selvittämään jännittämisperiteitä ja -tilanteita, jotka koskevat erityisesti show- ja streettanssijoita. Tutkin myös, miten jännittämiseen vaikuttaa henkilön esiintymiskokemus ja sukupuoli ja kuinka esiintymisjännitys muuttuu esiintymistilanteen ja kilpailutilanteen välillä. Kävin myös keskustelua vahvaa esiintymisjännitystä kokevan henkilön kanssa ja selvitin, mikä ajaa häntä silti lavalle.

Lopuksi listasin jännittämistä lieventäviä harjoituksia ja hoitomuotoja yhteen. Tutustuin syvemmin neurolingvistiseen ohjelmointiin eli NLP:hen, joka saa hoitomuodoista eniten huomiota tässä työssä. NLP:n myötä esille nousi muutamia psyykkisen valmennuksen muotoja, jotka ovat tärkeitä kaikille esiintyville tanssijoille.

Opinnäytetyöni on suunnattu avuksi kaikille esiintyville taiteilijoille ja heidän ohjaajilleen. Työn avulla voi tutustua lähemmin jännittämiseen –sekä sen positiivisiin vaikutuksiin että negatiivisten vaikutusten lieventämiseen. Sitä voi käyttää apuna tanssinopettajan työssä ja antaa oppilaille välineitä parempaan itsetuntemukseen, joka on ensimmäinen askel suoritusta heikentävän esiintymisjännityksen hallintaan.

Asiasanat: esiintymisjännitys, persoona, NLP

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree programme, option

Author(s): Heini-Maria Ekoluoma

Title of thesis: Performance anxiety of show and streetdancers

Supervisor(s): Petri Hoppu, Niina Susan Vahtola

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2015 Number of pages: 35+12

My thesis studies the performance anxiety of show-, and street dancers. I have concentrated on the following topics in particular: how anxiety is born, what are the factors that cause anxiety and what reactions arise to both body and mind in a situation that causes anxiety. Performance anxiety is often considered a performance-weakening factor and therefore I have taken into consideration the positive effects of performance anxiety as well. In addition, in this thesis I have done research on literature about anxiety and performing and have discussed the most interesting anxiety-related theories in more detail. These theories discuss the birth of performance anxiety, how the anxiety situation progresses and the personality of the performer.

As a part of my thesis I have conducted a survey to show-, and street dancers who perform and compete actively. With the help of the survey I aim at finding particular anxiety-related characteristics and situations that are typical to show-, and street dancers. I will also study how a person's performance experience and sex affect anxiety and how performance anxiety changes between a performance situation and a competition situation. I have also had discussions with a person who experiences severe performance anxiety about what makes a person go on stage despite their anxiety.

Finally, I have made a summarized list of exercises and treatments that aim at decreasing anxiety. I have studied NLP in more detail, which is the treatment form that is discussed the most in this thesis. By studying NLP some other forms of mental treatment methods arose that are important to all performing dancers.

My thesis is aimed at all performing artists and their directors/instructors. With the help of this thesis one can familiarize themselves with anxiety, its positive affects and how its negative affects can be moderated. Dance teachers can use this thesis as a source of help in their work and thus give their students more tools for better self-awareness, which is the first step in controlling performance-weakening anxiety.

Keywords: performance anxiety, personality, NLP

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
1.1	Tutkimuskysymykset	6
1.2	Tutkimusaineisto ja -menetelmät	6
2	MITÄ ON JÄNNITTÄMINEN?	8
2.1	Jännittämisen monet kasvot	8
2.2	Jännittämisen yksilöllisyys	9
2.2.1	Wilsonin kolme jännittämiseen syntyyn vaikuttavaa osa-aluetta	10
2.2.2	Esiintyjän persoona	11
2.3	Jännittämisen huiput ja laskut	13
3	AINEISTON KÄSITTELY JA TUTKIMUSTULOKSET	16
3.1	Kohderyhmien eroavaisuudet: esiintymiskokemus	21
3.2	Kohderyhmien eroavaisuudet: sukupuoli	23
3.3	Vastaaajien kokemuksia esiintymisjännityksestä	24
3.4	Jännittäjän kovemmat kiksit	28
4	VOIMAVARAT KÄYTTÖÖN	30
4.1	Hoitokeinoja	30
4.2	Neurolingvistinen ohjelmointi	31
5	POHDINTA	34
	LÄHTEET	36
	LIITTEET	37

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni käsittelee esiintymisjännitystä ja sen moninaisuutta. Olen itse ollut aina kova jännittämään ja kokenut sen sekä haasteeksi että vahvuudeksi. Olen keskustellut asiasta monien tanssia harrastavien ystäväni kanssa ja kuullut, että jokaisella ilmenee erilaisia oireita jännittämisen suhteen. Yllätyksenä tuli se, kuinka moni tanssin ammattilainenkin jännittää. Tämä sai minut kiinnostumaan jännittämisen monimuotoisuudesta sekä haasteista ja mahdollisuuksista, joita se luo. Esiintymisjännityksen positiivisia voimavaroja nostetaan harvoin esille, joten halusin tutkia myös tätä puolta jännittamisestä. Tutkimukseni edetessä kiinnostuin esiintyjän persoonan määrittelemisestä ja persoonallisuuden vaikutuksista esiintymisjännityksen syntymiseen.

1.1 Tutkimuskysymykset

Pyrin soveltavassa opinnäytetyössäni vastaamaan kysymyksiin: Mitä on esiintymisjännitys ja kenelle se syntyy? Jännittävätkö show- ja streettanssijat positiivisella vai negatiivisella tavalla? Mitkä psyykkisen valmennuksen keinot auttaisivat esiintymisjännityksen lieventämiseen?

Tutkimuskysymykseni muuttuivat jonkin verran opinnäytetyöprosessin aikana. Tietoa hankkiessani kiinnostuin enemmän yksityiskohdista, joita halusin tutkia lähemmin. Tällainen yksityiskohta oli esimerkiksi edellä mainittu esiintyjän persoonallisuus. Kuitenkin tutkimuksen perusajatuksena ja pu-naisena lankana toimi koko ajan yksi tutkimuskysymys: Miten ja miksi tanssijat jännittävät esiintymistä ja kilpailua?

1.2 Tutkimusaineisto ja -menetelmät

Toteutin työni alkuvaiheessa, tammi-helmikuussa 2015, lomakekyselyn kilpaileville show- ja streettanssijoille Webropol-ohjelmalla. Kyselyssäni esitin kysymyksiä tanssijoiden taustasta, jännitysoireiden voimakkuudesta, erilaisten asioiden vaikutuksesta jännittämiseen sekä vastaajien tietämyksestä useiden erilaisten hoitokeinojen suhteen. Kyselystä saamieni vastausten perusteella toteutin määrällistä analyysia. Kyselyyn vastasi kuusi miestä ja 29 naista. Webropol-ohjelma osoittautui hyväksi välineeksi kyselyni toteuttamiseen, koska sen toiminnot helpottivat tulosten analysoimista huomattavalla tavalla. Ensimmäisenä tein yleiskatsauksen vastaajiin: taustoihin, jännitysoireisiin ja

yleisesti vastauksista nouseviin teemoihin. Näiden vastausten pohjalta tein tilastollisesti kuvaavaa analyysia ja laadin taulukoita ja kaavioita, joiden avulla tulokset olisi mahdollisimman helposti luettavissa. Analysoidun aineiston perusteella tulkitsin taulukoita ja kaavioita ja tutkin esille nousseita teemoja. Näitä teemoja vertasin ja sovelsin lähdekirjallisuudesta löytyneisiin teorioihin.

Seuraavaksi vertailin ryhmiä keskenään. Vertasin ryhmiä eri teemojen, kuten kokemuksen, iän, sukupuolen ja koulutuksen perusteella. Tähän työhön valitsin esiteltäväksi kaksi mielenkiintoisinta vertailua eli kokemus- ja sukupuoli-teemojen perusteella tehdyt vertailut. Tämä aineisto löytyi Webropol-ohjelman raportista vain vastaajien määränä, joten prosenttiluvut laskin itse ja toteutin niistä kaavioita ja taulukoita, jotta tulokset olisivat selkeästi luettavissa. Viimeiseksi kävin läpi vapaaiden kysymysten vastaukset. Luokittelin vastaukset ja analysoin eniten esille nousseita teemoja ja tulkitsin näiden taustoja ja syitä. Lomakekyselyn aineiston analysoituani minua kiinnosti edelleen ”kovat jännittäjät” eli ne tanssijat, joilla jännittäminen aiheuttaa suorituksen heikentymistä ja kohutuuttoman paljon sekä psyykkisiä että fyysisiä jännittämisoireita. Tämän takia päädyin täydentämään tutkimusaineistoani keskustelulla erään paljon jännittävän tanssijan kanssa. Keskustelu antoi minulle paljon lisätietoa ja uusia ajatuksia työhöni.

Tarkoitukseni oli esitellä suppeasti useita erilaisia hoitokeinoja liiallisen jännittämisen hoitamiseen. Kiinnostuin kuitenkin tutkimusprosessin aikana NLP:stä eli neurolingvistikasta ohjelmoinnista niin paljon, että päätin vielä työni lopussa syventyä aiheeseen lähdekirjallisuuden sekä yhden asiantuntijan avulla. NLP on käytännönläheinen tapa löytää ihmisestä itsestään voimavarat muutokseen ja kehittymiseen. Tutkimussuuntauksessa uskotaan, että jokaisesta ihmisestä löytyy resurssit huippusuoritukseen ja harjoitusten avulla on tarkoitus löytää nämä voimavarat. En ehtinyt toteuttaa NLP:n asiantuntijalle varsinaista haastattelua enää tässä vaiheessa enkä siksi lainaa hänen vastauksiaan suoraan. Vapaa keskusteluni hänen kanssaan kuitenkin ohjasi minua oikean aineiston ja teemojen äärelle NLP:tä tutkiessa.

2 MITÄ ON JÄNNITTÄMINEN?

”Julkisen esiintymisen pelko on maailman yleisin pelko, jopa yleisempi kuin kuolemanpelko” (Aavasto, Kaulio & Syrjälä 2008, 20.)

Valtaosa ihmisistä myöntää joskus jännittäneensä, mutta miten on esiintyvien tanssijoiden laita, jotka ovat valinneet esiintymisen osaksi elämäänsä? Saatetaan helposti olettaa, että esiintyjät eivät jännitä ja tämän takia nauttivat lavalla olost. Kuitenkin tämä asia on usein päinvastainen: juuri jännittäminen tuo intoa ja näyttämisen halua esiintymiseen. Toisessa ääripäässä ovat tanssijat, joille esiintymistilanteet luovat kohtuutonta painetta ja pelon tunnetta. Näissä tilanteissa tanssija ei usein yllä tasollensa, eikä esiintyminen tuota toivottua hyvän olon tunnetta. Näillä kahden ääripään esimerkin reaktioilla on kuitenkin yhteiset fysiologiset lähtökohdat. (Pörhölä 1995, 17–19, 26.)

2.1 Jännittämisen monet kasvot

Ihmiskeho reagoi vaaraan nopeasti. Stressi kohottaa kehon adrenaliini- ja kortisolitasoja. Jännittäminen laukaisee ihmisessä alkukantaisen ”taistele tai pakene” -reaktion, jolloin edellä mainittujen hormonien tuotanto lisääntyy silmänräpäyksessä. Adrenaliini ja kortisoli saa lihakset jännittymään, sydämen pumppaamaan verta nopeammin, muuttaa hengityksen pinnalliseksi ja heikentää muistia ja keskittymiskykyä. (Aavasto, Kaulio & Syrjälä 2008, 14–15.) Kehon reagoi näin puolustautuakseen nopeasti ja tehokkaasti. Jos vaara huomataan turhaksi, elimistö rauhoittuu nopeasti. Jos ihmiselle on kehittynyt pelko-oire, kuten esiintymispelko, aivot eivät enää erota todellista vaaraa ja mielikuvituksen tuotetta eivätkä oireet katoa. Aivot olettavat, että kyse on todellisesta vaarasta, ja joka kerta kun henkilö päätyy samaan epämiellyttävään tilanteeseen, aivoihin varastoituu tieto, ettei hän selviydy kyseenomaisesta tilanteesta. Vaikka järki sanoo, että vaaraa ei ole, kehon reaktiot saattavat pelästyttää jännittäjän. Näin syntyy jännittämisen ja siitä aiheutuvien oireiden pelko. Jännittäminen muuttuu peloksi, kun tunne on tilanteeseen nähden suhteettoman voimakas ja hallitseva. Jos pelko vaikuttaa henkilön elämään invalidisoivasti, puhutaan fobiasta. (Hellström 2000, 14, 23–24.) Vaikka tanssijalle ei olisikaan muotoutunut varsinaista fobioa, saattaa jännittäminen silti heikentää suoritusta merkittäväällä tavalla: ”Lähes puolet kaikista esiintyjistä kokee ramppikuumetta ja joskus siinä määrin, että se vaarantaa heidän uransa” (Wilson 2003, 199).

Joskus jännittäminen eskaloituu paniikkikohtaukseksi. Tällä tarkoitetaan intensiivistä ja epämiellyttävää pelko- ja ahdistuskohtausta, joka saavuttaa huippunsa muutamassa minuutissa. Yleisin oire paniikkikohtauksessa on hyperventilaatio eli pinnallinen hengitys. Hyperventilaatiossa veren happipitoisuus nousee liian korkeaksi ja ilma tuntuu loppuvan. Tällöin kannattaa hengittää esimerkiksi paperipussiin, jotta keuhkot saavat tarvitsemaansa hiilidioksidia. Jo yksi paniikkikohtaus saattaa synnyttää ihmiselle pelon uudesta kohtauksesta. Jos kohtauksia ilmenee useammin, puhutaan paniikkihäiriöstä. (Aavasto, Kaulio & Syrjälä 2008, 35.)

Jotkut ihmiset kokevat esiintymisestä aiheutuvan jännityksen kiehtovana ja innostavana. Esiintyminen otetaan haasteena, jonka kautta voi vaikuttaa ihmisten tunteisiin ja ajatuksiin. Kevyt jännittäminen lisää keskittymiskykyä ja itsevarmuutta. Näissä tilanteissa puhutaan esiintymisjännityksen vastakohdasta, *esiintymishalukkuudesta*. Kehossa tapahtuu samoja adrenaliinin aiheuttamia muutoksia kuin pelon syntyessä, mutta ihminen reagoi näihin positiivisella tavalla. (Pörhölä 1995, 15, 19.) Tietty määrä tunnekihotusta parantaa suoritusta jopa sellaisissa tilanteissa, joissa esiintyjä kokee jännittämisen epämiellyttäväksi voimakkaaksi. (Wilson 2003, 199). Eräässä tutkimuksessa muusikot arvioivat soittajien suorituksia äänitteen ja suoran lavaesityksen perusteella, tietämättä kumpi on kumpi. He arvioivat suoran lavaesityksen paremmaksi suoritukseksi, joka vahvistaa käsitystä siitä, että esiintyjien suoritus paranee pienen jännittämisen ansiosta. (Aavasto, Kaulio & Syrjälä 2008, 88.)

2.2 Jännittämisen yksilöllisyys

Ihmisen kokemukset vaikuttavat esiintymisjännityksen syntyyn: ”Emotion eli tunnetilan rakenteen mukaisesti esiintymisjännitystä pidetään yleensä kokonaisvaltaisena ilmiönä, joka muodostuu kielteisistä ajatuksista ja tunne-elämyksistä, joka heijastuu käyttäytymisen muutoksina, ja johon liittyy muutoksia elintoiminnoissa.” (Pörhölä 1995, 11). Esiintymisjännityksen syntyminen voi johtua monista eri asioista. Wilson esittää jännittämisen syntymiseen vaikuttavan kolme eri osa-aluetta. Näiden kolmen osa-alueen vuorovaikutus määrittää sen, haittaako jännitys suoritusta. (2003, 201.) Seuraavaksi pohdin näiden osa-alueiden asettumista tanssin alalle.

2.2.1 Wilsonin kolme jännittämiseen syntyyn vaikuttavaa osa-aluetta

Osa-alue *tehtävän hallitseminen* tarkoittaa kahta asiaa: tehtävään valmistautumista ja sen vaikeustasoa. Yksinkertainen tehtävä, johon on valmistauduttu hyvin, aiheuttaa vähemmän jännitystä kuin monimutkaisempi tehtävä, johon on valmistauduttu huonosti. On todettu, että enemmän jännittävät ihmiset selviytyvät paremmin tehtävistä, jotka ovat helppoja, ja vähemmän jännittävät sen sijaan onnistuvat paremmin, kun työ on haastavampaa. Tämä vahvistaa jälleen *vireystilan* eli kevyen jännittämisen positiiviset vaikutukset esiintymiseen.

Toinen jännittämistä aiheuttava osa-alue liittyy esiintyjän taipumukseen ahdistua sosiaalisista stressitilanteista. Tämä *piirreahdistus* heijastaa monesti alhaista itsetuntoa ja liittyy vahvasti muihin sosiaalisiin pelkoihin. Esiintymisjännityksellä ja julkisen nöyryytyksen pelolla on siis paljon yhteistä. (Wilson 2003, 201.) Sekä Noronen (1998) että Aavasti, Kaulio ja Syrjälä (2008) esittävät jännittämisen synnyn liittyvän lapsuuden kokemuksiin, riittämättömyyden tunteisiin ja vähäiseen huomiointiin. Toisaalta molemmissa lähdeteoksissa keskitytään enemmän introverttien persoonien jännittämisoireisiin ja niitä aiheuttaviin tekijöihin. Tanssijat ovat usein kuitenkin ekstroverteja, mutta jännittämistä ilmenee silti samaan tapaan kuin introverteillakin. Yksinkertaistetusti introvertti luonnehditaan tarkkailijaksi ja ekstrovertti esiintyjäksi. (Aavasto, Kaulio & Syrjälä 2008, 68-71.)

Kolmas jännittämisen syntyyn vaikuttava osa-alue liittyy korkeita paineita aiheuttaviin tilanteisiin, kuten kilpailuihin tai koe-esiintymisiin. Tätä kutsutaan *tilannestressiksi*. Näissä tilanteissa tunnekiihotuksen määrä nousee nopeammin ja ylittää helpommin optimaalisen tason. (Wilson 2003, 201.)

Persoonan taipumus jännittää nousee suurimmaksi osatekijäksi esiintymisjännityksen syntymiseen. Tämän Wilsonin *piirrejännitykseksi* kutsuman osa-alueen syntymisen taustalle tosin voidaan löytää useita eri tekijöitä. Edellä mainittiin jo lapsuuden kokemusten vaikutukset. Traumaattinen kokemus voi tapahtua kotona, koulumaailmassa tai harrastuksien parissa. Jännittämistä aiheuttava traumaattinen kokemus ei välttämättä edes liity esiintymistilanteeseen, vaan tilanteeseen, joka on syönyt ihmisen itseluottamusta ja tätä kautta vaikuttaa ihmisen minä-kuvaan, joka näkyy jännittämisenä esiintymistilanteessa. Huonon itseluottamuksen omaava ihminen on usein perfektionisti, joka ei salli itselleen epäonnistumista. Suuri osa jännittämisestä johtuu alun perin epäonnistumisen pelosta, jonka alkuperä on jokaisella ihmisellä yksilöllinen. (André ja Muzo 2004, 42-44.) Useimmiten huono itseluottamus aiheuttaa jännittämistä ja pelkoa, mutta asia toimii myös toiseen suun-

taan: joskus pelko ja jännittäminen johtavat itseluottamuksen heikentymiseen. Tutkimuksien mukaan fobiat ovat 8–10 kertaa yleisempiä naisilla kuin miehillä. Eroa on selitetty muun muassa sillä, että tyttöjen ja poikien pelkoon suhtaudutaan eri tavalla. Poikaa rohkaistaan kohtaamaan pelkonsa ja yrittämään uudelleen, tyttöjä sen sijaan usein suojellaan pahaa oloa tuottavalta tilanteelta. (Hellström 2000, 31, 35).

Pelko voi siis syntyä suorien kokemusten –usein traumaattisten sellaisten– kautta. Hellströmin teorian mukaan ihminen saattaa myös oppia pelon toiselta ihmiseltä. Näin voi käydä lapselle, joka seuraa vanhempansa pelkoesimerkkiä tai kelle tahansa ihmiselle, joka altistuu jatkuvasti näkemään tiettyä pelkoa. Voisi sanoa pelon tarttuvan toiseen ihmiseen. On myös pohdittu biologisten syiden ja ihmiskunnan pelkotaipumuksen tiettyjä asioita kohtaan aiheuttavan jännittämistä (Hellström 2000, 40–41.) mutta näiden väitteiden tutkimustulokset ovat vielä hajanaisia, enkä siksi perehdy niihin enempää.

2.2.2 Esiintyjän persoona

Jännittämisen taustalla on aina myös jokaisen ihmisen yksilölliset piirteet ja kokemukset. Kiinnosuin tätä työtä kirjoittaessani yhä enemmän siitä, miten esiintyjän persoonallisuus määritellään ja onko se määrittelemisen edes mahdollista. Pysin löytämään esiintyjien persoonallisuudesta mahdollisimman paljon tutkittua tietoa. Valitettavasti löytämäni aineisto oli varsin hajanaista. Esiintyjän persoonaa koskien löysin useita eri teorioita ja näkökantoja, joista osa oli jopa päinvastaisia toisiinsa nähden.

Tanssijoiden persoonallisuutta käsittelevät tutkimukset olivat suppeita ja toteutettu pitkälti balettianssijoiden keskuudessa. Marchant-Hayoxin ja Wilsonin (1992) tekemä tutkimus esittää esiintyjien olevan yleisesti introverteja ja emotionaalisesti ahdistuneita, mutta tiettyjen taiteenalojen esiintyjien omaavan tiettyjä korostuneita piirteitä. Tutkimuksen mukaan näyttelijät ovat eniten ekstroverteja ja uhkarohkeita, kun tanssijat taas emotionaalisesti epävakaimpia muihin esiintyjiin nähden. (Wilson 2003, 191.) Mistä tämä tutkimuksen osoittama emotionaalinen epävakaus voisi johtua?

Tanssija Susanna Vironmäki kertoo haastattelussaan klassisen baletin vaatimuksista: ”Vanhemmi-
ten tulee suoritukseen enemmän varmuutta, mutta tanssijan seurana on aina tunne teknisen osaa-

misen riittämättömyydestä.” Vironmäki myös uskoo balettikoulun vahvistavan muutenkin yhteiskunnassa vallallaan olevaa käsitystä siitä, että tyttöjen tulee olla kilttejä, kuuliaisia ja tunnollisia. Hän nostaa esille myös sen, ettei kukaan ole kyseenalaistanut sitä, miten tytöistä kasvatetaan ballerinoja. (Sutinen 1995, 53, 56.) Näyttelijä Tuija Vuolteen haastattelussa keskitytään näyttelijän itsetuottamukseen, mutta mielestäni haastattelussa esille nousseita asioita voi soveltaa myös muihin esiintyjiin. Vuolle kertoo, että nuori näyttelijä nousee ja laskee herkästi toisten ihmisten mielipiteen varassa, joka koskee varmasti useita esiintyjiä. Hänen mielestään inhimillisiä piirteitä, kuten riippuvuutta, rakastamista ja itserakkauttaan, ei saa hävetä. Saman voisi ajatella koskevan epävarmuutta. Kun ihminen myöntää tämän inhimillisen piirteen itsessään, eikä häpeä sitä, se osoittaa Vuolteen mielestä yhtä aikaa kovaa itsetuottamusta, kuin heikkouttakin. Esiintymiseen kuuluu tietynlainen narsismi, ja hänen mukaansa siitä pitää olla tietoinen koko ajan, koska narsismi tuhoaa esiintyjän nopeasti. Vuolle myös uskoo, että monet näyttelijät ovat persoonina varsin arkoja, mutta tahtovat voittaa arkuutensa, minkä takia jokainen lavalle meno on rimanylitys. (Lavaste 186, 188–189.) Tämän rimanylityksen voi uskoa olevan joka kerta sekä esiintyjää kuluttava että paljon positiivisia kokemuksia tuova ja itsetuottamusta rakentava prosessi.

Omassa tutkimuksessani ei ole kyse balettitanssijoista eikä näyttelijöistä, vaan show- ja streektanssijoista, joiden tanssitaustatkin saattavat olla paljonkin toisistaan poikkeavat. Uskon tutkimukseeni osallistuneidenkin tanssijoiden joukosta löytyvän varsin erilaisia persoonia. Yksi ehkä sopii ballerinan stereotyyppiin, kun toinen taas näyttelijän stereotyyppiin. Kolmas on taas sekoitus molempia. Kaikille esiintyjille yhteistä kuitenkin on halu lavalle, oli se sitten rimanylittämistä tai puhtaasti esiintymisestä nauttimista.

Esiintyjän, kuten ammattitanssijan, persoonallisuus ei kuitenkaan usein sovi perinteisen ylijännittäjän muottiin. Monissa tässä työssäni käyttämien lähdekirjojen mukaan jännittäjiä kuvataan introverteina, omiin oloihinsa vetäytyvinä ja usein muitakin sosiaalisia tilanteita karttavina ihmisinä. Tämä kuvaus ei varsinaisesti sovi tanssijoihin, etenkin katutanssinpiirien osalta, joissa sosiaalisuus korostuu entisestään. Jotkut psykoanalyytikot uskovat esiintyjien olevan epäkypsiä ja ekshibitionistisia ihmisiä. Yksi teoria ammattiesiintyjäksi päätymisestä onkin se, että esiintyjillä on kypsymätön tarve ”rehvastella” muiden edessä lapsuuden riittämättömän kiitoksen ja huomion määrän takia. Tämän ajattelun johtuvan tyydyttämättömän sosiaalisen hyväksynnän tarpeesta, joka ilmenee esiintymisenä. Esiintyjillä on kova miellyttämisen halu ja tarve saada kehuja suorituksestaan. Fieldin (1991) mukaan useat esiintyjät kärsivät ”rakkausaddiktiosta”, jolla hän tarkoittaa hyväksynnän etsimistä ja huonoa itsetuntoa. On helppoa löytää esiintyjiä, jotka sopivat tähän teoriaan, mutta

on myös yhtä helppoa löytää samanlaisen taustan omaavia ihmisiä, joista on tullut aivan eri alojen edustajia. Toisaalta esiintymishalukkuuden esitetään myös kasvavan lapsuudessa, jossa ulospäin-suuntautuvasta käyttäytymisestä saa kehuja ja joka tätä myöten kasvaa tavaksi. (Wilson 2003, 179–180, 197.)

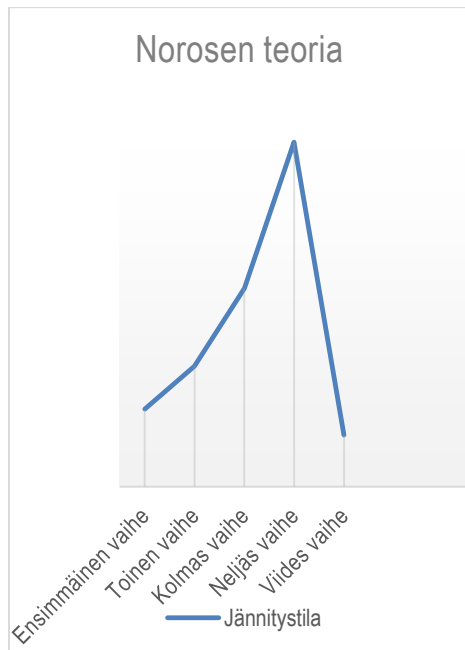
Esiintyjien persoonaa koskevat analyysit eivät minkään lähteeni mukaan olleet kovinkaan imartelevia, mutta kaikkien esiintyjien puolustukseksi sanottakoon, ettei yksiselitteisiä tutkimustuloksia tuottaneita tutkimuksia ainakaan minun työni lähdekirjallisuutta läpikäydessä tullut vastaan.

Voidaan silti todeta, että esiintyjät ovat usein jossain määrin ekshibitionistisia, mutta tämän alkuperä on vielä epäselvä. Selvää kuitenkin on, että myös ammattiesiintyjäksi päätnyt ihminen jännittää esiintymistilanteissa, joskus positiivisen vireytymisen kautta ja joskus epämiellyttävän esiintymispelon tavoin, riippuen persoonasta, tilanteesta ja valmistautumisesta. (Wilson 2003, 181.)

2.3 Jännittämisen huiput ja laskut

Miksi jännittäminen sitten joskus vahvistaa suoritusta ja joskus heikentää sitä? Psykologian periaatteen Yerkes-Dodsonin lain mukaan jännittäminen parantaa suoritusta tiettyyn pisteeseen saakka, jonka jälkeen liiallinen tunnekiihotus heikentää sitä. Tämän lain mukaan heikentyminen tapahtuu myös nopeammin, jos tehtävä on vaikea tai siihen valmistautumiseen ei ole panostettu tarpeeksi. Lakia kuvataan ylösalaisin olevalla U-kirjaimella, joka kuvaa, miten suoritustaso nousee ja laskee stressitason mukaan. Lain mukaan myös liian vähäinen stressi vaikuttaa suoritukseen heikentävästi. (Wilson 2003, 201.)

Jännittämisen viisi vaihetta



Kuva 1.

Kokemus näyttää helpottavan jännittävää esiintyjää. Tämä ei välttämättä tarkoita, että jännitys häviäisi tai edes vähenisi, vaan sitä, että jännitystä osataan kontrolloida. Jännityshuippu myös ajoittuu eri tavalla. Tutkimuksissa on todettu, että kokeneempien esiintyjien jännityshuippu ajoittuu hetkeen ennen esitystä, kun vähemmän kokeneiden esiintyjien huippu ilmenee esityksen aikana. (Wilson 2003, 204–205.) Olavi Noronen esittää kirjassaan viisi jännittämisen vaihetta, joita sovellan nyt tanssiesitykseen. (Kuva 1.)

Ensimmäisessä vaiheessa ollaan esitystä edeltävässä päivässä, jolloin jännitys on vielä suhteellisen pientä. *Toisessa vaiheessa* ollaan matkalla esityspaikalle, jolloin jännittämisen määrä nousee. *Kolmas vaihe* ajoittuu hetkeen ennen lavalle astumista, jolloin jännitys alkaa nousta huomattavasti. *Neljännessä vaiheessa* mennään lavalle, jolloin jännitys on huipussaan. Nopeasti neljännessä viidennessä vaiheeseen vaihtuvassa kohdassa pelko katoaa. Norosen mukaan pelko ja jännitys katoavat viidennessä vaiheessa, koska tilanteessa ei ole enää tulevan esiintymisen pelkoa torjuttavana. Viidennessä vaiheessa ollaan sisällä kokemuksessa, jota jännitettiin ja pelättiin. Norosen teoria perustuu ajatukseen, että viidennessä vaiheessa palataan nyt-hetkeen ja jännittäminen eli torjuminen sijoittuu aina tulevaisuuteen. (Noronen 1998, 121–122.)

Maija Pörhölä on tutkinut sykereaktioita esiintymistilanteen edetessä ja jakanut reaktiot neljään osaan. *Antisipaatio* eli *ennakointi* tarkoittaa pulssin kohoamista leposykkeestä ennen esiintymistä.

Konfrontaation eli *kohtaamisen* aikana pulssi kohoaa merkittävästi. Tämä reaktio sijoittuu esityksen alkuun. Esityksen loppupuolella tapahtuu *adaptaatio* eli *mukautuminen*. Viimeisenä vaiheena on *palautuminen*, jonka aikana pulssi rauhoittuu merkittävästi. Pörhölän tutkimuksen mukaan sykereaktion huippu siis sijoittuu esityksen ajalle. (Pörhölä 1995, 21.)

Oli jännittäminen eli esiintymisen aiheuttama vireytyminen positiivista tai negatiivista, selvää on, että se aiheuttaa vahvoja reaktioita esiintyjässä. Tämä aiheuttaa esiintymisen ammattilaisille myös toisenlaisen haasteen. Kun esiintyjä kokee jännityksen takia työssään jatkuvasti adrenaliinihuippuja, voi esityksen jälkeiseen arkielämään olla vaikea sopeutua. Adrenaliinilasku voi aiheuttaa mielialan vaihtelua, ärtyneisyyttä ja mahdollisten virheiden suurentelua ja murehtimista. (Aavasto, Kaulio & Syrjälä 2008, 8788.) Adrenaliinihuiput voivat aiheuttaa esiintyjässä riippuvuutta ja henkilö saattaa alkaa hakea samanlaisia kokemuksia muualtakin kuin esiintymisestä. Adrenaliinihumalaksi sen sijaan sanotaan tilaa, jossa esiintyjä hurmioituu yleisön positiivisista reaktioista ja alkaa huomamattaan yliesiintymään. (Wilson 2003, 49.) Termiä on käytetty lähinnä näyttelijöiden keskuudessa, mutta mielestäni on sovellettavissa myös tanssijoihin.

3 AINEISTON KÄSITTELY JA TUTKIMUSTULOKSET

Tammi-helmikuussa 2015 toteuttamaani Webropol-lomakekyselyyn vastasi 35 kilpailevaa show- ja streettanssijaa, joista 6 oli miehiä ja 29 naisia. Esittelen seuraavaksi analysoimaani tutkimusmateriaalia taulukoiden ja kaavioiden avulla ja esitän soveltavia päätelmiä tuloksista, jotka perustuvat teorioihin ja tietoihin, joita olen aiemmin työssäni nostanut esille.

Taulukko 1. Vastaajien taustatiedot

TAUSTATIEDOT	Nainen	Mies
Alle 20 –vuotias	20 % (7)	8,5 % (3)
20 - 30 –vuotias	46 % (16)	8,5 % (3)
Yli 30 –vuotias	17 % (6)	0 %
Ei tanssinalan koulutusta	66 % (23)	100 % (6)
Opisto, ammattitutkinto tai korkeakoulututkinto	17 % (6)	0 %

Vastanneista alle kolmannes oli alle 20-vuotiaita, hieman yli puolet 20–30-vuotiaita ja 17 % yli 30-vuotiaita. Lähes viidennellä vastanneista oli opisto-, ammatti- tai korkeakoulututkinto tanssin alalta. Muilla vastanneilla ei ollut koulutusta tanssin alalta. (Taulukko 1.)

Taulukko 2. Vastaajien tanssi-, esiintymis-, ja opettamiskokemus

	Tanssikokemus	Esiintymiskokemus	Opettamiskokemus
Alle 5-v	17 %	54 %	94 % (tai ei ollenkaan)
5-10-v	54 %	29 %	6 %
Yli 10-v	29 %	17 %	0 %

Taulukosta 2 voimme nähdä että yli puolella tanssijoista esiintymis- ja kilpailukokemusta oli kertynyt alle viisi vuotta. Noin viidesosalla tanssijoista kokemusta oli yli kymmenen vuoden ajalta.

Taulukko 3. Muutokset esiintymisjännityksessä

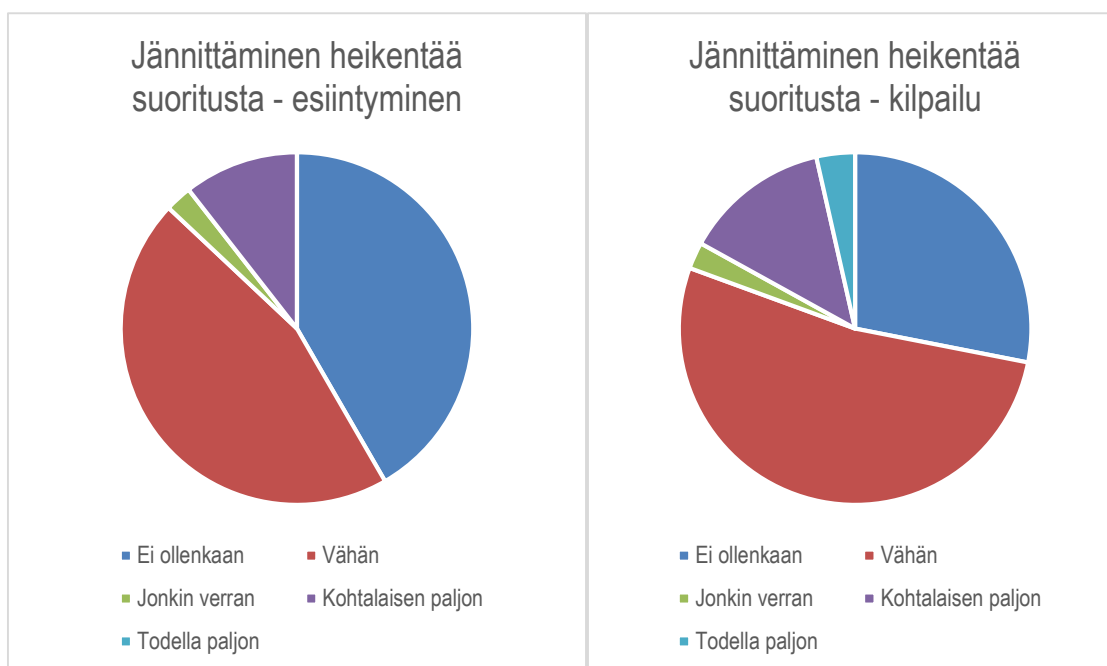
Muutokset esiintymisjännityksessä	%
Jännittäminen on lisääntynyt kokemuksen myötä	3 %
Jännittäminen on vähentynyt kokemuksen myötä	77 %
Ei muutosta	20 %

Suurin osa vastanneista ilmoitti esiintymisjännityksen vähentyneen kokemuksen myötä, Joka viides ei ollut kokenut muutosta jännitystiloiissa ja vain 3 % koki jännittämisen lisääntyneen vuosien mittaan. (Taulukko 3.)

Ensimmäisessä osiossa pyysin tutkimukseen osallistuneita arvioimaan adrenaliinin aiheuttamien jännittämisoireiden vahvuutta asteikolla yhdestä viiteen. Asteikolla 1 = ei ollenkaan, 2 = vähän, 3 = jonkin verran, 4 = kohtalaisen paljon ja 5 = todella paljon.

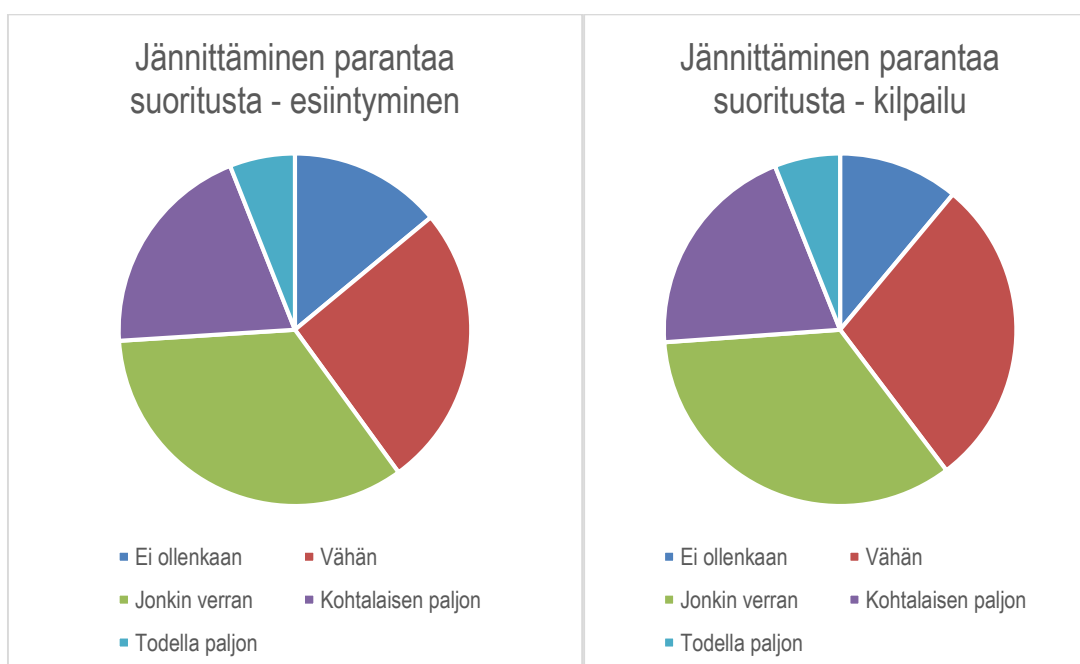
Kauttaaltaan vastauksissa näkyi esiintymis- ja kilpailutilanteen ero. Kilpailutilanteessa jännittämisoireet koettiin voimakkaammiksi, kuin esiintymistilanteessa. Myös *näyttämisen halu ja voitontahto* olivat kilpailutilanteessa hieman vahvemmat kuin esiintymistilanteessa. Vahvimiksi jännittämisoireiksi nousivat *korkea syke/hengitysvaikeudet* (2,89), *tasapainon heikentyminen* (2.21) ja *musiikin edistäminen* (2.13), joskin minkään keskiarvo ei ollut erityisen korkea.

Taulukko 4. Jännittämisen negatiiviset vaikutukset



9 % vastaajista koki jännittämisen heikentävän suoritusta esiintymistilanteessa kohtalaisen paljon. Kilpailutilanteessa kohtalaisen paljon tai todella paljon suoritusta heikentävää jännitystä koki 14 % vastaajista. 34 % vastaajista ei kokenut jännittämisen heikentävän esiintymistä ja 23 % ei kokenut jännittämisen heikentävän kilpailusuoritusta ollenkaan. (Taulukko 4.)

Taulukko 5. Jännittämisen positiiviset vaikutukset



Taulukko 5 näyttää, että jännittämisen koettiin enemmänkin vahvistavan suoritusta. 26 % vastaajista koki jännittämisen vaikuttavan suoritukseen positiivisella tavalla kohtalaisen paljon tai todella paljon. Melkein yhtä usea (29 %) toisaalta koki, ettei jännittäminen parantanut suoritusta ollenkaan. Näiden vastausten perusteella voidaan päätellä, että jännittäminen on yksilöllistä ja tilannesidon-naista. Useat tanssijat vastasivat jännittämisen sekä vahvistavan, että heikentävän suoritusta.

Taulukko 6. Jännittämiseen vaikuttavat tekijät

Jännittämiseen vaikuttavat tekijät	Lisää jännittämistä	Vähentää jännittämistä	Ei vaikuta
Harjoituksen puute	94 % (33)	3 % (1)	3 % (1)
Tuttu yleisö	91 % (32)	6 % (2)	3 % (1)
Kanssatanssijoiden jännittäminen	37 % (13)	26 % (9)	37 % (13)
Kannustava yleisö	11 % (4)	69 % (24)	20 % (7)
Reagoimaton yleisö	54 % (19)	9 % (3)	37 % (13)
Haastava esiintymispaikka/lava	86 % (30)	0	14 % (5)
Kehon väsymys	65,5 % (23)	9 % (3)	25,5 % (9)
Mielen väsymys	66 % (23)	14 % (5)	20 % (7)

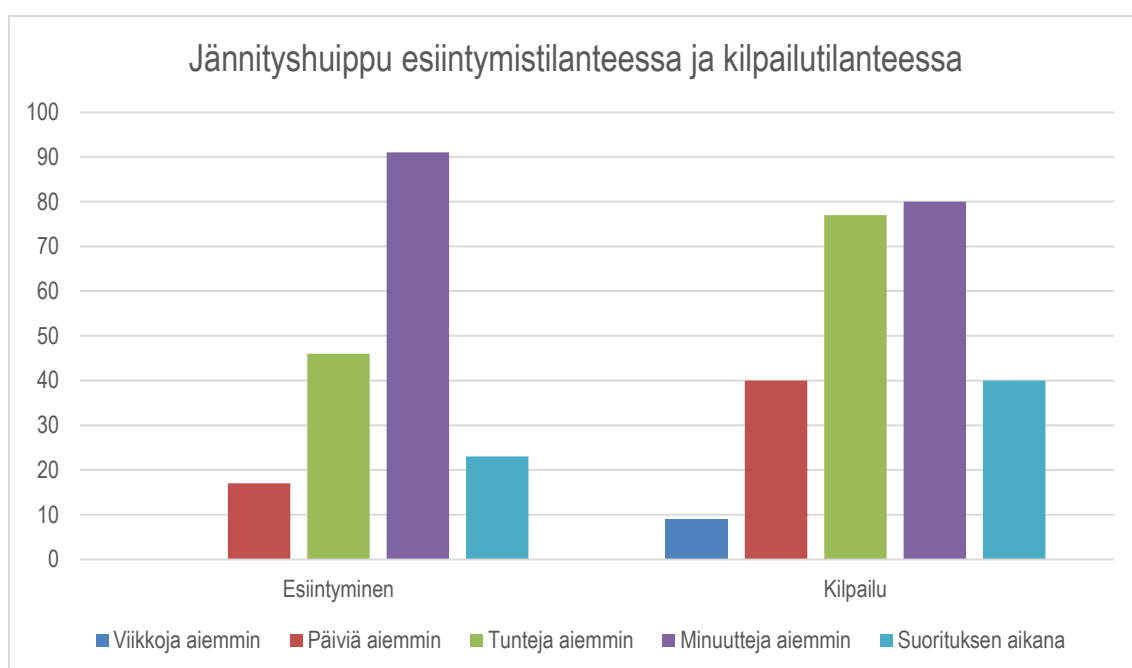
Toisessa osiossa kyselin jännittämiseen vaikuttavia tekijöitä. (Taulukko 6.) Kuten Wilson tutkimuksessaan esittää, huono valmistautuminen eli *tehtävään huono hallitseminen* lisää jännittämistä. Vähäisen harjoittelun jännittämistä lisääväksi asiaksi listasivat lähestulkoon kaikki vastaajista. Myös tuttu yleisö koettiin jännittämistä lisäävänä tekijänä. Näin koki 91 % vastaajista. Kanssatanssijoiden jännittäminen jakoi kokemukset, 37 % koki sen lisääväksi tekijäksi, 26 % vähentäväksi tekijäksi ja 37 % ei kokenut asian vaikuttavan jännittämisen määrään. Kannustava yleisö vaikutti jännittämästä vähentävänä tekijänä lähes kolmella neljästä vastaajasta ja sen sijaan reagoimaton yleisö vaikutti jännittämistä lisäävänä tekijänä joka kymmenennellä vastaajista. Tämän voisi tulkita kertovan esiintyjien kaipaavan hyväksyntää, aplodeja ja kiitosta, jonka useat psykologit arvelevat johtuvan huonosta itseluottamuksesta ja riittämättömyyden tunteesta. (Wilson 2003, 179–180).

Haastava esiintymispaikka koettiin jännittämistä lisääväksi tekijäksi, näin vastasi 86 % vastaajista. Yhtä useat vastaajista, 66 %, kokivat sekä mielen, että kehon väsymyksen aiheuttavan jännittämistä. Yllättäen jopa 14 % vastaajista koki mielen väsymyksen myös vähentävän jännittämistä. Uskon tämän liittyvän alhaisiin odotuksiin. Kun mieli on todella väsynyt, Pörhölän mukaan ihminen

saattaa jo ennakkoon odottaa alisuoriutuvansa eikä tällöin aseta itselleen korkeita tavoitteita. (Pörhölä 1995, 167). Alhaisten tavoitteiden myötä jännittämisen määräkin on alhaisempi, kun taas korkeita tavoitteita asettaessaan ihminen on alttiimpi jännittämään tulevaa suoritusta.

Kolmannessa osiossa kysyin vastaajilta missä vaiheessa ennen esiintymistä/kilpailua jännittämisoireita alkaa ilmetä. Jälleen kerran kilpailutilannetta koskevat vastaukset olivat huomattavasti korkeammat.

Taulukko 7. Jännityshuippu



Sekä esiintymistilanteissa että kilpailutilanteessa jännittäminen vaikuttaa ajoittuvan minuutteja ennen suoritusta; kilpailutilannetta odottaessa jännittämistä koki kuitenkin jo tunteja aiemmin noin $\frac{3}{4}$ kaikista vastaajista. Suurimmalla osalla jännittäminen hellittää suorituksen aikana. Kilpailutilanteessa vastaajista 40 % arvioi kokevansa jännitystä, kun esiintymistilanteessa vastaava prosentti oli vain 23 %. (Taulukko 7.)

Neljännessä osiossa kartoitin vastaajien tietämystä liiallisen esiintymisjännityksen hoitokeinoista. Suurin osa vastaajista oli kuullut terapiasta, meditaatiosta, hypnoosista ja lääkehoidon käyttämisestä esiintymisjännityksen hoidossa. Kaikista näistä oli kuullut vähintään 80 % vastaajista. Aerobinen harjoittelu oli vastaajien keskuudessa käytetyin keino jännittämisen lieventämiseen. Tätä oli

kokeillut 49 % vastaajista. Meditaatiota oli kokeillut 23 %. Suurin osa ei ollut kuullut muista keinoista, kuten Alexander-tekniikasta, NLP:stä, Jacobsonin rentoutusharjoituksesta ja imploosiosta. Alle 20 % oli kuullut näistä tekniikoista ja vain alle 6 % kokeillut joitain edellä mainituista keinoista. Tästä on vaikea päätellä, kokevatko vastaajat tarvitsevansa apua jännittämisen lieventämiseen eivätkä vain ole tietoisia erilaisista helpottavista harjoitteista, vai eikö heidän jännittämisensä vaikuta negatiivisella tavalla suoritukseen, eivätkä he koe tarvitsevansa helpotusta adrenaliinin aiheuttamiin oireisiin.

Viidennessä osiossa esitin kysymyksiä, joihin vastaaminen oli vapaaehtoista. Suurin osa vastasi kysymyksiin. Esitin seuraavat kysymykset.

- Oletko kokenut jännittämisen ongelmaksi? Miten?
- Oletko kokenut jännittämisen vahvuudeksi? Miten?
- Oletko saanut tukea ja harjoitteita jännittämisen lieventämiseen? Mitä?
- Jos opetat tanssia, oletko ottanut opetuksessasi huomioon psyykkisen valmennuksen ja etenkin esiintymisjännitystä lieventävät asiat/harjoitukset? Miten?

Nostan osan kysymyksiin saamistani vastauksista esille luvussa 3.3 Vastaajien kokemuksia esiintymisjännityksestä.

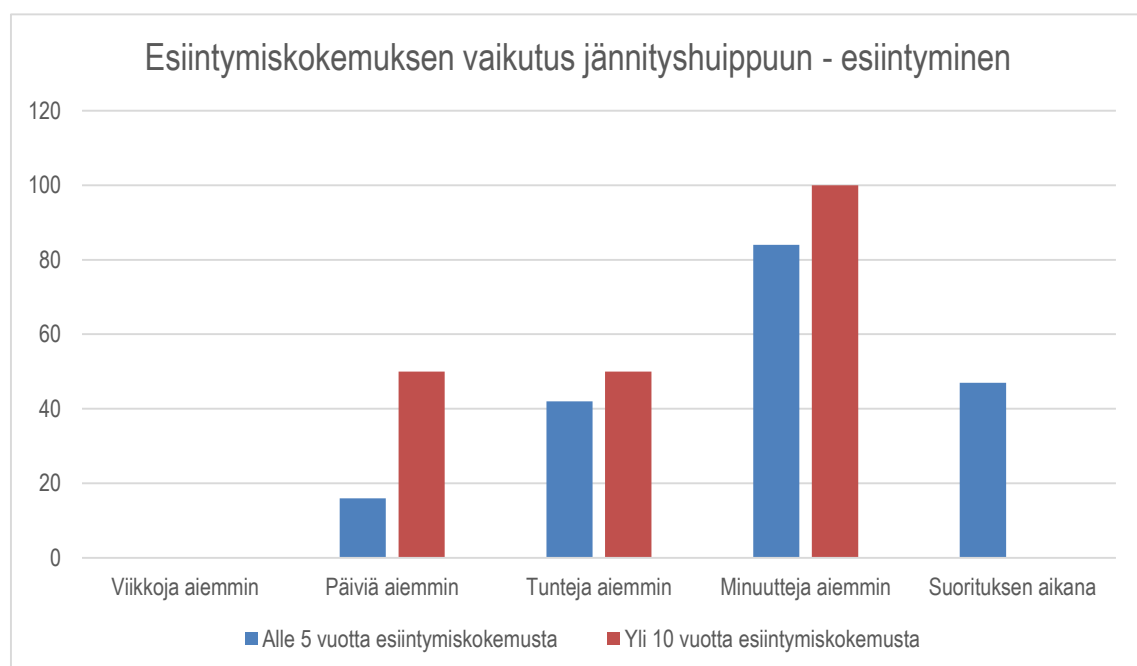
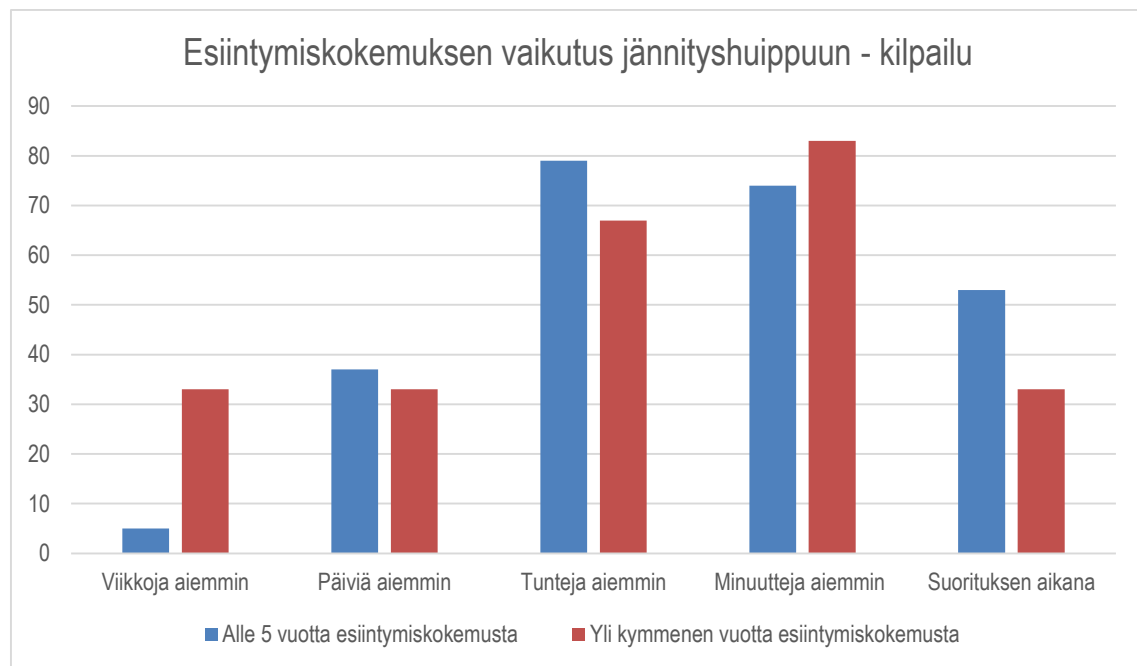
3.1 Kohderyhmien eroavaisuudet: esiintymiskokemus

Vastoin useita käsityksiä esiintymiskokemus ei näyttänyt vaikuttavan jännittämiseen lieventävällä tavalla. Vertailin alle viisi vuotta esiintymis- ja kilpailukokemusta omaavia tanssijoita yli kymmenen vuotta kokemusta omaaviin tanssijoihin ja huomasin, että joillakin osa-alueilla enemmän esiintyneet kokivat jännittämisoireet jopa vahvemmiten kuin vähemmän esiintyneet. Näitä olivat muun muassa heikotus ja pahoinvointi, jäsenien puutuminen ja voimanpuute sekä tasapainon heikentyminen. Vähemmän esiintyneillä vertaisryhmää korkeamman keskiarvon keräsivät korkea syke ja hengitysvaikeudet sekä esiintymishaluttomuus. Tämän tutkimuksen perusteella siis voisi päätellä, että vähemmän esiintyneillä henkiset paineet ovat kovemmat, kun taas enemmän esiintyneet kokivat suoritusta fyysisesti heikentävät oireet vahvemmiten. Tämä näkyi myös vastauksessa kysymykseen ”jännittäminen parantaa suoritusta”, johon vähemmän esiintyneiden keskiarvo oli 3 ja enemmän esiintyneiden sen sijaan vain 2/2,3 (esiintyminen/kilpailu). Toisaalta tämän voisi tulkita kertovan myös siitä, että enemmän esiintyneet tanssijat ovat herkempiä kuuntelemaan omaa kehoaan ja erottelemaan oireitaan. Vähemmän esiintymiskokemusta omaavat tanssijat sen sijaan

saattavat kokea ns. yleispaniikkia, eikä aikaa oireiden analysoimiselle tai niiden lieventämiselle ole. Yleispaniikilla tarkoitetaan mielen vallannutta jännitystilaa, jonka takia keskittyminen ja rationaalinen ajattelu sumentuvat ja ihminen keskittyy vain itse jännittämiseen.

Näyttämisen halu ja voitontahto keräsivät molemmilla ryhmillä korkeat pisteet. Alle viisi vuotta esiintyneiden vastausten keskiarvo oli 3,63/3,95 (esiintyminen/kilpailu) ja yli kymmenen vuotta esiintyneiden keskiarvo oli sekä esiintyessä että kilpaillessa 3.83.

Taulukko 8. Esiintymiskokemuksen vaikutus jännityshuippuun ajoittumiseen



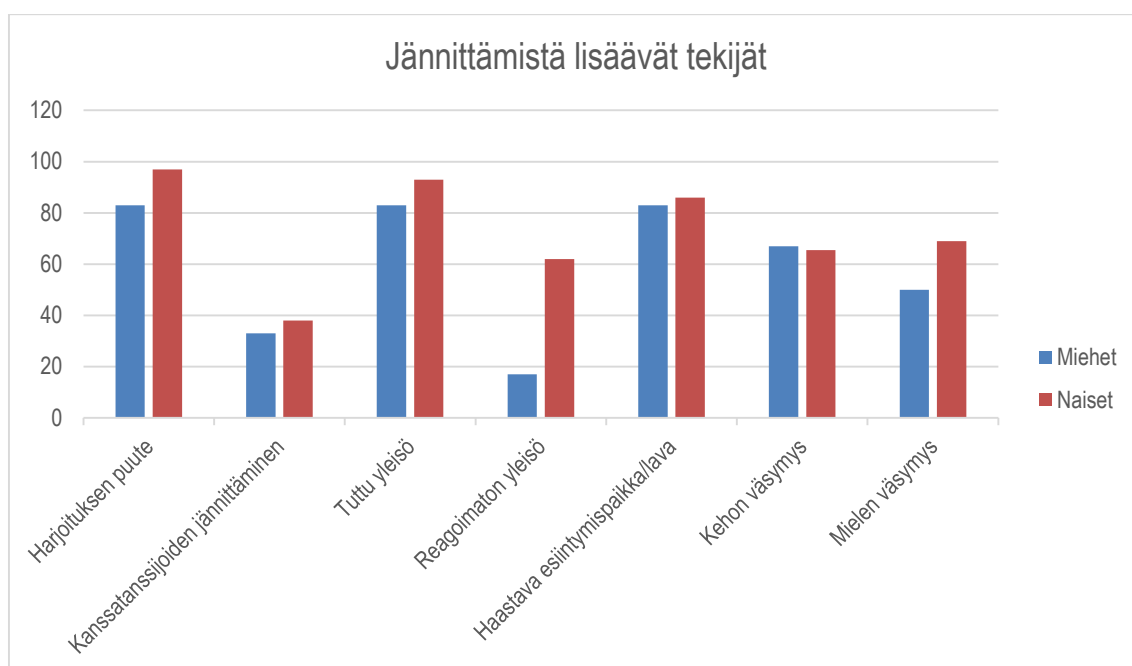
Kilpailun ja esiintymisen erot jännityshuipun ajoittamisessa olivat selkeät. Kilpailutilanteessa jännityshuippu ei näyttänyt kyselyni tulosten perusteella muuttuvan merkittävästi näiden kahden ryhmän välillä vaan vastaukset olivat varsin hajanaiset. Esiintymisen suhteen sen sijaan 50 % vähemmän esiintyneistä tanssijoista ilmoittivat jännittävänsä vielä suorituksen aikana, kun enemmän esiintyneistä kukaan ei enää kokenut jännittävänsä. Tämä vahvistaa teorian siitä, että kokeneemmilla tanssijoille jännityshuippu ajoittuu hetkeen ennen esitystä, kun vähemmän kokeneilla jännittämisen huippukohta ilmenee suorituksen aikana.

Enemmän esiintyneillä oli hieman enemmän tietämystä erilaisista hoitokeinoista kuin vähemmän esiintyneillä, mutta yhteenvetona molempien tietämys hoitokeinojen moninaisuudesta oli varsin vähäistä.

3.2 Kohderyhmien eroavaisuudet: sukupuoli

Taulukko 9 näyttää, että naispuoliset tanssijat kokivat lähes kaikki negatiivisesti vaikuttavat jännittämisoireet vahvemiksi kuin miehet. Näitä oireita olivat korkea syke ja hengitysvaikeudet, päänsärky ja näön heikentyminen, haluttomuus esiintyä/pakokauhu, jäsenien puutuminen ja voiman puute sekä tasapainon heikentyminen. Toisaalta naisten voitontahto ja näyttämisen halu oli myös korkeampi, joten oireiden vahvuus liittyyneen henkisiin paineisiin ja epäonnistumisen pelkoon. Miehet kokivat jännittämisen vahvistavan suoritusta kohtalaisen paljon (3/3,16), naiset hieman vähemmän (2.69/2.76). Kummatkaan ryhmät eivät kokeneet jännittämisen heikentävän suoritusta merkittävästi, mutta naisilla oli tässäkin selvästi korkeampi keskiarvo (2.14/2.45) kuin miehillä (1.5).

Taulukko 9. Sukupuolten väliset erot



Jos tanssijoilla on vastassa reagoimaton yleisö, 62 %:lla naisista se lisäsi jännittämistä. Vastaava lukema miehillä oli vain 16 %. Tämä vaikuttaa kertovan siitä, että yleisön hyväksyntä, miellyttäminen ja tuki on tärkeämpää naisille kuin miehille. Yhteenvetona naisilla esiintymisjännitys oli muulta osin vain hieman vahvempaa kuin miehillä.

3.3 Vastaajien kokemuksia esiintymisjännityksestä

Kyselyni viimeisessä osassa esitin kysymyksiä vastaajien henkilökohtaisista kokemuksista jännittämisen vaikutuksista.

Näin ihmiset kuvaavat jännittämisen heikentävän suoritusta:

”Sekoilee semmosissakin kohdissa jotka osaa.”

”Saatan unohtaa koreografiasta pätkiä, vaikka sen olisi kuinka hyvin harjoitellut.”

”Liika jännittäminen voi vähentää kasvojen esiintymistä ja voi tuottaa enemmän unohduksia ja mokia.”

”Olen kokenut, sillä jännittäessä tuntuu, etten kuulisi ympäröivää musiikkia kunnolla ja joudun ikään kuin liian kauas tilanteesta, jolloin kokee helposti unohduksia ja jäätymisiä.”

”Menen paniikkiin ja luulen unohtavani koko esityksen.”

Esille nousee selvästi koreografian unohtaminen eli muisti- ja keskittymisongelmat. Eräs vastaajista mainitsi vastauksessaan nimenomaan adrenaliinin vaikutuksen muistamiseen:

”Kilpailutilanteessa jännittämisen huippu tulee juuri suorituksen alettua, jolloin valtava määrä adrenaliinia vapautuu ja saa aikaan räjähtävän alun, mutta jota seuraa useimmiten totaalinen tyhjä aukko – muistikatkos.”

Toinen negatiivisesti suoritukseen vaikuttava asia oli vastaajien keskuudessa selvästi voimattomuuden tunne ja kehonhallinnan heikentyminen.

”Joskus jalat on mennyt niin puuduksiin, että tanssiminen takkuilee.”

”Pahimmat oireet ovat olleet kropan voimattomuus, liike tulee mutta tuntuu puuromaiselta.”

”Tanssin aikana saattaa alkaa huitomaan liikaa.”

”Kilpailutilanteessa aiheuttaa joskus huitomista (epätarkkuutta).”

”Alussa oli niin voimakasta, että vaikutti lihaksiin ja tätä kautta liikkeeseen niin paljon.”

Viimeisessä lainauksessa/kommentissa vastaaja mainitsee jännittämisen olleen voimakasta nimenomaan alussa eli on selvästi kokenut jännittämisen helpottaneen kokemuksen myötä.

Eräs vastaus oli mielestäni mielenkiintoinen.

”Ei ole ongelma. Joskus epävarmuus omiin taitoihin saattaa sekoittaa jännittämiseen.”

Vastaus oli mielestäni mielenkiintoinen, koska vastaaja esitti epävarmuuden omista taidoista erilliseksi tekijäksi, eikä itsessään jännittämistä aiheuttavaksi tekijäksi. Useiden vastausten ja tulkintojen perusteella uskoisin kuitenkin juuri epävarmuuden olevan suurin tekijä jännittämisen ylipäänsä.

Seuraavat vastaukset ovat kysymykseen: Oletko kokenut jännittämisen vahvuudeksi? Miten?

”Pieni jännitys on mielestäni hyväksi, parantaa suorituskkyä.”

”Suoritus voi parantua.”

”Pienen jännittämisen kyllä, sillä se saa suorittamaan vielä kovempaa.”

”Pieni jännitys parantaa suoritusta.”

”Siinä saa adrenaliinit kiertämään ja hyvän boostin esiintymiseen.”

”Olen. Parantaa suoritusta.”

”Siitä saa energiaa lavalla, varsinkin kilpailutilanteessa.”

”Jos en jännitä yhtään niin saatan tehdä laiskasti huomaamatta.”

Hyvin usea vastasi kokevansa jännittämisen myös vahvuudeksi, mutta kuten vastauksista huomaa, sen kuvattiin vain "parantavan suoritusta". Sain hyvin vähän vastauksia, joissa oli vastattu myös kysymykseen "miten" konkreettisilla asioilla.

"Ehkä joskus esiintymistilanteessa (harvoin kisoissa). Kasvojen esiintyminen parempaa ja joskus jopa liikkeellisesti."

*"Jännittäessä adrenaliinia vapautuu mikä tuo ilmaisuun ja liikkeiden laajuuteen pienen li-
sän."*

Lähestulkoon kaikki saamani vastaukset jännittämisen positiivista vaikutuksista koskivat nimenomaan adrenaliinin aiheuttamaa vireystilaa ja näyttämisen halun tunnetta. Jatkokysymyksenä olisin voinut kysyä, kuinka vastaajat ovat arvioineet suorituksen parantuneen. Ovatko he esimerkiksi nähneet videolta suorituksensa, saaneet palautetta muilta vai perustuuko parempi suoritus nimenomaan onnistumisen tunteeseen enemmän kuin suorituksen konkreettiseen paranemiseen? Suuri osa vastaajista myös mainitsi adrenaliinin, joten voi päätellä että jännittämisen lähtökohdat ovat monilla hyvin tiedossa ja näin ollen nämä tanssijat ymmärtävät kehon reaktioita eikä jännitys itsessään ala pelottaa heitä. Valtaosa mainitsi myös "pienen jännittämisen" positiiviset vaikutukset ja samaiset ihmiset kokivat joskus myös jännittämisen heikentävän suoritusta. Vaikka Yerkes-Dodsonin laki todennäköisesti onkin lähes kaikille vastaajille tuntematon käsite, tutkimukseni vastaukset vahvistavat myös tämän kyseenomaisen lain jännittämisen positiivista vaikutuksista tiettyyn pisteeseen saakka, jonka jälkeen vaikutukset kääntyvät negatiivisiksi.

Kolmas kysymys koski jännittämistä lieventäviä hoitokeinoja ja niiden tarvetta vastaajien keskuudessa. Suurin osa vastasi yksinkertaisesti, ettei ole saanut keinoja jännittämisen hallitsemiseen.

"En ole."

"En juurikaan."

"En muistaakseni."

"En oikeastaan."

Osa vastaajista esitti tärkeimpänä apuna vertaistuen merkityksen.

"Tanssitovereiden kanssa juttelu ja yhdessä jännittäminen ennen esiintymistä ja kilpailua."

"Tanssikavereilta saa aina tukea!"

"Jos kavereita on samassa tilanteessa niin yritetään rauhoitella toisiamme."

"Tukea muilta tanssijoilta. Harjoituksia ei."

Monet vastaajista kommentoivat myös, etteivät koe tarvitsevensa jännittämistä lieventäviä harjoituksia.

Viimeinen kysymykseni koski vastaajia, joilla oli jo kokemusta tanssinopettamisesta. Kysyin, olivatko he ottaneet psyykkisen valmennuksen ja erityisesti esiintymisjännitystä lieventävästi harjoitukset huomioon työssään ja jos olivat, niin miten. Osalla vastaajista oli konkreettisia esiintymisharjoituksia.

”Esimerkiksi jakamalla opetusryhmää kahteen, niin että puolet katsovat ja puolet esiintyy.”

”Pyrimme saamaan ennen kilpailuja tarpeeksi paljon koreografian toistoja, sekä korostamaan ajatusta, että kilpailuissa tehdään juuri sama kuin tunnilla; Ei mitään enempää (eikä mitään vähempää).”

”Olemme tehneet keskittymisharjoituksia ja hengitysharjoituksia, joiden avulla voi hallita jännitystä paremmin.”

Toiset vastaajista sen sijaan olivat keskittyneet psyykkiseen valmennukseen ja erityisesti tanssijan itsetunnon vahvistamiseen:

”Olen ennen esityksiä pyrkinyt tsemppaamaan parhaani mukaan sekä läpi kauden antamaan positiivista palautetta, jotta saisin tanssijat uskomaan onnistumiseensa ja taitoihinsa.”

”Koko homma lähtee päänsisältä. Painostava ilmapiiri on huono. Samoin välinpitämätön. Otettava huomioon yksilölliset tekijät valmennuksessa ja lähdettävä niistä liikkeelle.”

”Olen yrittänyt korostaa itsensä hyväksymistä virheineen kaikkineen. Koen tämän vähentävän jännitystä, kun osaa rakastaa itseään niinäkin hetkinä kun ei yllä parhaimpaan suoritukseen.”

Kaikki esitetyt keinot ovat varmasti toimivia, ja uskon, että jokaisella opettajalla on omat tapansa, vaikka eivät välttämättä itse kaikkia keinoja mieltäisikään psyykkiseksi valmennukseksi. Esimerkiksi yksinkertainen ”Ajatelkaa, että nyt olisi kisaveto.”, on jo psyykkistä valmennusta yksinkertaisimmillaan. Vastaajien keskuudessa ei ollut kovin monta tanssia opettavaa henkilöä, joten vastaukset ja tulkintani näiltä osin jäivät suhteellisen suppeiksi.

3.4 Jännittäjän kovemmat kiksit

Lomakekyselyni analysoituani jäin vielä kaipaamaan lisää kovien jännittäjien kokemuksia esiintymisestä ja kilpailusta. Tiesin erään tutun tanssijan –kutsuttakoon häntä nyt Kirsiksi– jännittävän paljon, ja kysyin, olisiko hän valmis keskustelamaan asiasta kanssani. Kirsi suostui ja tässä luvussa esittelen hieman keskustelussa ilmi tulleita asioita.

Kirsillä tanssi- ja esiintymiskokemusta on kertynyt noin 10 vuoden ajalta. Hänen mukaansa jännittäminen on aina ollut fyysisesti vahvaa eikä hän koe sen muuttuneen tai lieventyneen vuosien aikana. Jännittäminen näkyy myös muilla elämän osa-alueilla, kun kyseessä on kanssakäyminen tärkeiden asioiden tiimoilta. Tämä vahvistaa sen, että esiintymisjännitys ja sosiaalisten tilanteiden pelko on vahvasti sidoksissa toisiinsa. Hän kertoo olleensa nuoruudessaan ”suosittu tyttö” ja on kokenut aikuistumisen palauttaneen hänet maan pinnalle. Ajattelen tämän olleen mahdollisesti esiintymisjännityksen laukaiseva tekijä. Muiden luoma ”korkea status” on luonut hänelle itselleen tavoitteet olla täydellinen, toisin sanoen pyrkiä perfektionismiin ja täyttää muiden odotukset, jotka kuitenkin ovat vain hänen itsensä luomia.

Kirsillä on kuitenkin kova halu laittaa itsensä esiintymistilanteisiin. Tämän ajattelin johtuvan siitä, että hän jännittää monia tilanteita, joissa pitää olla esillä ja edustaa ja tanssiesiintyminen on näistä luontaisin tapa ”harjoitella” ja siedättää itseään jännittämiseen. Siitä on palkintona aplodit ja kiitokset, hyvä mieli. Jos esitys on kunnolla harjoiteltu, Kirsi kertoo itseluottamuksen lisääntyvän. Tässä nousee ensimmäistä kertaa esille itseluottamus, jonka puute on yleinen jännittämisen aiheuttaja. Myöhemmin hän kuvailee, mikä esiintymistilanteessa on jännittävää: ”Esiinnyt ihmisille ja jokainen jollain tapaa arvostelee”. Hän myös mainitsee jossain vaiheessa kokevansa alemmuuskompleksia. Kysyn, kokeeko Kirsi, että hänellä on huono itseluottamus. Hän vastaa, että on, mutta kokee sen liittyvän eniten tanssimiseen koska sen kautta on ollut eniten esillä.

Kirsi on puhunut jännittämisestään avoimesti, mutta ei usko monen ymmärtävän sitä hänen ekstrovertin persoonansa takia. Hän mainitsee itseironisesti, että hänen mielessään kaikessa pitää olla hyvä, mikä sopii teoriaan, että jännittäjät ovat usein perfektionisteja, jotka eivät salli itsensä epäonnistua. Hän myös pohtii, ettei tanssissa ole koskaan ”tarpeeksi hyvä”, joten riittämättömyyden tunne on selkeästi läsnä hänen tanssissaan. Myös epäonnistumisen hän kokee häpeällisenä ja analysoi

sitä pitkään, varsinkin jos hän ei ole omasta mielestään yltänyt omalle tasollensa suorituksen aikana. Muiden tuki helpottaa, mutta liialliset neuvomiset käyvät hermoille, koska Kirsi on hyväksynyt jännittämisen. ”Hei kyllä mä tän osaan.”

Kuten useimmat kokeneet tanssijat kertovat, Kirsinkin jännitys unohtuu suorituksen alussa ja tilalle tulee innostunut olo. Esiintymisen jälkeen fyysiset oireet ovat kuitenkin vielä vahvasti läsnä. Jos suorituksen aikana tulee virheitä, joihin hän kiinnittää huomiota, se alkaa vaikuttamaan suorituksen tasoon laskevalla tavalla.

Keskustelumme aikana Kirsi kertoo, että ”mitään kiksejä ei voi verrata tanssimiseen ja esiintymiseen”. Tämä viittaa adrenaliinikoukkuun, jonka en tässä yhteydessä usko vaikuttavan henkilöön negatiivisella tavalla. Uskoakseni hän esiintyy juuri jännitystilan takia. Kova ennakkojännittäminen tuo onnistuneen suorituksen jälkeen vieläkin paremman olon. Loppujen lopuksi Kirsin kanssa käymäni keskustelun jälkeen ajattelen, että hän sopii useaan esiintyjän persoonan kuvaan – myös niihin toisistaan poikkeaviin. Itse näen hänet, kuten Tuija Vuolle sanoo ”oikeista” näyttelijöistä: ”He luultavasti ovat hyvin arkoja, mutta tahtovat voittaa arkuutensa. Näyttämölle meno on aina rimanylitys.” (Lavaste 186, 188–189). Mielestäni jatkuva rimanylitys on osoitus pikemminkin rohkeudesta kuin pelkäämisestä.

4 VOIMAVARAT KÄYTTÖÖN

Olen pyrkinyt nostamaan työssäni esille jännittämisen molempia puolia: sekä suoritusta vahvistavaa että sitä heikentävää puolta. Luonnollisesti ihmiselle, jolle jännittäminen on pääosin positiivisesti latautunutta vireytymistä, siihen suhtautuminen ja sen hallitseminen on huomattavasti helpompaa ja yksinkertaisempaa kuin liiallisesta jännittämisestä kärsivälle ihmiselle. Mutta oli jännittäjän tausta, ammatti tai syyt mitä tahansa, on tärkeää, että liialliselle jännittämisestä aiheutuvalle stressille ei kannata alistua. Erityisesti työn takia jännittäminen voi aiheuttaa merkittävää itsetunnon alenemista ja jopa masennusta. (Aavasto, Kaulio, Syrjälä 2008, 108.) Suoritusta heikentäviä jännitysoireita voi ja kannattaa pyrkiä itse lieventämään tai hakea oireisiin apua ulkopuoliselta taholta, oli se sitten keskustelu tanssinopettajan kanssa tai terapiasessio psykiatrin kanssa. Uskoakseni psyykkinen valmennus tulee yleistymään myös show- ja streeettanssin saralla ja ainakin toivottavasti asettumaan pysyväksi osaksi kilpailevien ja esiintyvien ryhmien tanssitunteja. Mentaalivalmennus on lähinnä mielikuvaharjoittelua, mutta psyykkinen valmennus on laajempi kokonaisuus, johon liittyy esimerkiksi hengitys- ja rentoutustekniikat, jotka ovat olennaisia tekniikoita myös jännittämisen hallinnan kannalta. Kognitiivisten taitojen kehittäminen tarkoittaa menettelytapoja, joilla pystytään vaikuttamaan ihmisen minäkuvaan, automaattisiin ajatuskuvioihin sekä tietoisien ja tiedostamattoman väliseen työnjakoon. Tämän katsotaan myös olevan osa psyykkistä valmennusta ja se kuuluu myös neurolingvistisen ohjelmoinnin (NLP) perusajatuksiin, joihin olen perehtynyt. (Arjas 1997, 37, 38).

4.1 Hoitokeinoja

Koska jännittäminen on yksilöllistä, on tärkeää, että jännittäjä tunnistaa omat jännitysoireensa ja niiden laukaisevat tekijät. Häiritsevää jännittämistä voi saada kuriin persoonasta riippuen esimerkiksi aerobisella harjoittelulla tai meditaatiolla. Osa kyselyyni vastanneista tanssijoita kertoivat juuri näiden keinojen olleen heillä käytössä jännittämistilanteissa. Esiintyjän muistilistan läpikäyminen voi myös auttaa jännittämisen tiedostamisessa. Muistilistalla esitetään kysymykset: Haittaako jännittäminen tulevaa esitystä vai antaako vain sopivasti ”potkua”? Kertooko jännittäminen jotain suorituksen vaikeustasosta ja valmistautumisesta? Jos jännittäminen on liiallista, miten selviydyn siitä? Mitä keinoja on tarjolla? (Wilson 2003, 216.) Tämä auttaa tilanteeseen keskittymisessä, jos ongel-

mana on nimenomaan jännittämisen aiheuttamat keskittymisongelmat. Kyselyssäni osa tanssijoista mainitsikin, että jännittämistilanteessa täytyy muistaa jännittämisen kuuluvan asiaan. Myös toisten tanssijoiden kanssa puhuminen voi helpottaa lievää esiintymisjännitystä. Erityisesti vertaistuen tärkeys nousi esille omassa tutkimuksessani, jonka vastaajina olivat show- ja streettanssijat.

Uskoakseni itseluottamuksen vahvistaminen on kuitenkin ensimmäinen askel esiintymisjännityksen hallintaan. Nykypäivänä informaatiota ja materiaalia itseluottamuksen vahvistamiseen löytyy esimerkiksi internetistä ja kirjastoista. Molemmista jännittäjä löytää niin kirjoja kuin äänikirjojakin, joissa itseluottamuksen vahvistamista käsitellään. Mikäli nämä perinteiset yksinkertaiset keinot eivät toimi, kannattaa jännittäjän tutustua myös muihin keinoihin.

Jännittämisen ennaltaehkäisyyn ja hallitsemiseen on useita muitakin hoitokeinoja, joista *lääkkeet* ovat yksi (ja useiden ammattilaisten mielestä se viimeisin) vaihtoehto. Lääkkeet voivat toimia hetkellisesti helpottavina tekijöinä, mutta työtä tai elämää liiallisesti vaikeuttavaa jännittämistä kokevan ihmisen kannattaa tutustua myös muihin erilaisiin hoitokeinoihin. Yksi hyviä tuloksia saavuttanut keino on *Jacobsonin progressiivinen rentoutusharjoitus*, jossa jokaisen kehon osan kohdalla jännitys kestää 7–10 sekuntia ja sen jälkeen seuraa äkillinen rentoutus, joka kestää 15–20 sekuntia. Vaikutus perustuu siihen, että lihasjännityksen vähentäminen rauhoittaa keskushermostoa. (Aavasto, Kaulio, Syrjälä 2008, 161, 164.) Ammatilaisen kanssa toteutettu *terapia* ja *hypnoosi* saattavat myös tuoda helpotusta. (Wilson, 2003, 207–212.)

4.2 Neurolingvistinen ohjelmointi

Suoritusta heikentävä jännittäminen liittyy usein heikkoon itsetuntoon ja miellyttämisen tarpeeseen, jonka lähtökohdat ovat jokaisella yksilölliset. Erilaisia jännittämisen hoitokeinoja tutkiessani kiinnostuin NLP:stä. NLP on lyhennys sanoista Neuro-Lingvistic Programming. Suomessa NLP tunnetaan neurolingvistisenä ohjelmointina tai mielen kielellisenä ohjaamisena. NLP perustuu huipputaidon ja onnistumisen mallintamiseen ja soveltamiseen oppimisessa. NLP:ssä työskennellään mielikuvien avulla, ja sille on ominaista myönteinen ajattelu ja käytännönläheisyys. Tämä tutkimussuuntaus perustuu ajatukseen, että jokaisessa ihmisessä on resurssit kehittää ja muuttaa itseään. Harjoituksen tavoitteena on löytää nämä voimavarat itsestään ja aikaansaada itse muutos. NLP:n alku on matemaatikko Richard Bandler ja kielitieteilijä John Grinder yhteistyön tulosta 1970-luvulla. (Reims 1995, 5–6, 8.)

Vuorovaikutuksessa on kaksi tasoa: tietoinen ja tiedostamaton. Usein ihmisen käyttäytyminen ja uskomukset sen takana ovat tiedostamattomia, ja osa NLP-harjoituksista perustuu näiden tiedostamattomien uskomusten muuttamiseen. Esiintymisjännittämisen aiheuttava uskomus voisi esimerkiksi olla ”Unohdan aina esiintyessäni koreografian.” Näin on saattanut käydä kerran, mutta ihminen toimii jatkossakin uskomuksen mukaan, vaikka ei sitä tiedostaisikaan. Tässä tilanteessa esiintymisjännitys liittyy uskomukseen. Jännittäminen voi liittyä myös identiteettiin. Reims (1995) listaa kirjassaan ammattikoululaisten kokemuksia peruskoulun aikaisista esiintymisistä. Hän huomasi, että osa vastaajista vei kokemuksensa identiteettitasolle, kuten ”Olen jännittäjä” tai ”En ole esiintyjä”. Näitä esimerkkejä voi hyvin myös soveltaa tanssijoihin. Juuri tämä ajatus on tärkeää purkaa, koska muutoin toiminta ohjautuu nimenomaan tähän negatiiviseen suuntaan ihmisen tiedostamatta sitä.

Ensimmäinen NLP:n ajatukseen perustuva ajatus, jota sovelletaan nyt esiintymisjännityksen poistoon, on *vaikuttaminen kielen kautta*. Kun ajattelee ”toivottavasti en unohda koreografiaa”, ohjaa tiedostamatta itseään päinvastaiseen suuntaan. Lauseen voi kääntää lause positiiviseksi: ”Muistan koreografian”. Tämä keino on yksinkertainen tuki lähestulkoon kaikkiin jännittäviin tilanteisiin, jossa toimintaa halutaan ohjata onnistumiseen. Hyödyllistä on myös kiinnittää huomiota *jos & kun* -sanojen käyttöön. ”Jos teen” tuottaa epämääräisiä mielikuvia. ”Kun teen” sen sijaan ohjaa ajatuksia ja tuo voimakkaita ja motivoivia mielikuvia tavoitteen saavuttamisesta. (Reims 1995, 31–32.) Sisäisen puheen käyttämistä tekojen ja uskomuksien vaikuttamiseen kutsutaan myös *itsesuggestioksi*. Harjoitusta voi myös käyttää pidemmälle tulevaisuuteen sijoittuvan toiminnan ohjaamiseen. Myös tällöin tavoitteet muotoillaan myönteisesti: mitä halutaan saavuttaa, ei miltä halutaan välttyä. (Tenkku 2004, 96–97, 105).

Toinen NLP-harjoitus esiintymisjännityksen hoitoon on *ankkurointi*. Ankkuroinnin on tarkoitus liittää positiivinen esiintymiskokemus kehoon. Harjoituksessa palautetaan mieleen onnistunut esiintymiskokemus ja käydään läpi, mitä sen aikana näki, kuuli ja tunsu. Kun kokemuksen muisto on voimakkaimmillaan, kosketetaan esimerkiksi peukalolla toisen käden rannetta eli ”ankkuroidaan” kokemus kehoon. Kun samaa kohtaa ranteesta painetaan peukalolla, tulisi saman kokemuksen herätä fyysisen ärsykkeen myötä. Harjoitusta voi toistaa useamman kerran, jotta ärsyke syntyy. (Reims 1995, 26.) NLP:n ankkurointia kutsutaan hypnoterapiassa nimellä *ehdollistaminen*. (Tenkku 2004, 99).

Mielikuvaeditointi on kolmas keino hoitaa vaikeaakin esiintymisjännitystä ja vahvistaa positiivisten kokemusten vaikutusta, kuten ankkuroinnissa. Keino saattaa kuulostaa selitettynä hankalalta ja kummalliselta, mutta on saanut aikaan hyviä tuloksia. Ensimmäisenä valitaan epämiellyttävä muisto, joka halutaan neutralisoida. Muisto ajatellaan elokuvana ja aloitetaan miellyttävästä kohdasta ja edetään kohti epämiellyttävää kohtaa. Epämiellyttävän kohdan jälkeen palataan positiiviseen muistoon. Seuraavaksi tekniikkaa kokeileva ajattelee olevansa elokuvateatterissa ja katsoo miellyttävän kohtauksen valkokankaalta mustavalkoisena, jonka jälkeen hän siirtyy projektorihuoneeseen ja näkee itsensä yleisössä katsomassa elokuvaa. Valkokankaalla on kuva miellyttävästä tilanteesta. Projektorihuoneen ikkunan läpi katsotaan elokuvasta epämiellyttävä kohta pienenä ja mustavalkoisena, niin että voi nähdä itsensä yleisössä. Tämän jälkeen palataan jälleen kuvaan miellyttävästä kohdasta. Elokuvan loppumisen jälkeen henkilö lähtee projektorihuoneesta ja palaa osaksi loppukuvaa. Elokuva kelataan nopeasti taaksepäin, niin että henkilö on itse koko ajan mukava elokuvassa. Tämän mielikuvaeditoinnin jälkeen epämiellyttävä olo kyseistä tilannetta ajateltaessa tulisi olla poissa. (Reims 1995, 7, 26–28.)

Tutustuessani lähdekirjallisuuteen löysin useita eri katsontakantoja NLP:hen. NLP on kehittyessään saanut uusia suuntauksia, joista osa on saanut jo maagisen toiminnan mittasuhteet. Nämä suuntauksset kertovat ihmiselle, että kenestä tahansa voi tulla huippusuorittaja kaikessa haluamassaan. En ole vielä perehtynyt tarpeeksi aiheeseen, jotta voisin ottaa kantaa tähän väitteeseen, mutta koin NLP:stä löytyvän useita mielenkiintoisia ajatuksia ja harjoituksia, jotka voivat olla vaihtoehto auttaa niin esiintymisjännityksestä kärsivää ihmistä kuin ohjata jokaisen ihmisen toimintaa ja ajattelutapaa positiivisemmaksi yksinkertaisin keinoin. Näitä ajatuksia ja harjoituksia on tanssinopettajan helppo ottaa käyttöön myös osaksi tanssituntia ja psyykkistä valmennusta.

5 POHDINTA

Syyt esiintymisjännityksen tutkimisprosessin toteuttamiseen olivat alun alkaen varsin henkilökoh-
taiset. Olen kokenut kovaa esiintymisjännitystä, mutta harvemmin tanssilattialla. Omat jännittämis-
kokemukseni liittyvät vahvasti peruskoulun suullisiin esityksiin, joihin valmistautumiseen en koe ai-
nakaan omassa koulussani olleen juuri minkäänlaista tukea. Esiintymistilanteisiin heitettiin oppilaat
”ui tai huku”-tyyppisesti. Vertaus on todella raju, mutta kuvastaa varmasti useille ihmisille esiinty-
misjännityksen syntyä. En missään nimessä halua itse tanssinopettajana heittää oppilaitani sa-
malla tavalla esitystilanteisiin, joten halusin myös tutkia erilaisia psyykkisen valmennuksen tapoja
esiintymisjännityksen lieventämisessä. Samalla kun ymmärsin osan opetuksestani jo sisältäneen
psyykkistä valmennusta, löysin myös uusia keinoja. Näitä keinoja voin soveltaa sekä itseeni että
opetukseeni, jonka avulla voin tukea tanssioppilaideni esiintymis- ja kilpailu-uraa uusin tavoin.

Koska oma suoritusta heikentävä jännittämiseni ei ole koskaan liittynyt tanssiin, halusin tuoda esille
myös jännittämisen positiiviset vaikutukset. Kuitenkin uskon lähes kaikilta tanssijoilta löytyvän
esiintymishalun. Toisilla se on vahvaa näyttämisen halua ja kilpailuviettä ja toisilla taas halua ai-
kaansaada ihmisissä tunteita ja reaktioita. Tutkimukseni koski nimenomaan show- ja streettanssi-
joita, joilla kilpailu vaikutti aiheuttavan huomattavasti kovempaa jännittämistä, kuin esiintyminen.
Mutta kuten tutkimukseni tuloksetkin osoittivat, pahimmallakin jännittäjällä on jokin tilanne, jossa
hän esiintyy mielellään. Esiintymishalukkuudesta löytyi suhteellisen vähän tutkittua tietoa, joten tie-
topohja sen osalta jäi omasta mielestäni harmittavan ohueksi.

Tutkimukseni edetessä kiinnostuin uusista asioista ja karsin pois aiheita, joita olin aikaisemmin
suunnitellut työni pääotsikoiksi. Ensimmäisen kyselyn analysoituani olisin halunnut toteuttaa uuden
kyselyn, joka olisi tutkinut tanssijan persoonaa. Tämä aihe alkoi kiinnostaa minua paljon eikä ai-
heesta meinannut löytyä aineistoa. Löytämäni teoriat ja tutkimustulokset eivät olleet sopusoinnussa
keskenään. Tanssijoiden persoonallisuus ja sen korostuneet piirteet olisivat todella mielenkiintoi-
nen tutkimuksen aihe, jota toivon myöhemmin tutkivani lisää.

Jälkikäteen totesin, että osan lomakekyselyni kysymyksistä olisin voinut muotoilla paremmin saa-
dakseni tarkempia tuloksia. Tällainen olisi ollut esimerkiksi ikä-kysymys. Lomakkeessa valmiiksi
antamani vaihtoehdot alle 20vuotta, 20–30-vuotta ja yli 30vuotta. Nämä vaihtoehdot olivat suhteel-

lisen isolla haarukalla ja nuorimman ryhmän ja vanhimman ryhmän tulokset olivat vertailussa lähestulkoon samanlaiset. Uskoakseni olisin päässyt tarkempiin ja mielenkiintoisempiin tutkimustuloksiin jos olisin kysynyt iän pienemmällä haarukalla. Samoin olisin voinut tehdä tanssikokemus-, esiintymiskokemus- ja opettamiskokemus-kysymysten kohdalla. Mielestäni sain kuitenkin kyselyn avulla selville paljon mielenkiintoisia seikkoja ja tuloksia, jotka vahvistivat aiemmin esittämiäni teoriapohjia.

Toivon, että opinnäytetyöni lukeneille herää ajatuksia muustakin kuin esiintymisjännityksen oireista ja sen hoidosta, koska ainakin minulle prosessi antoi paljon. Se oli yhtä aikaa sekä sukellus jännittämisen fysiologiaan ja psykologiaan että matka, joka herätti paljon mielenkiintoisia ajatuksia ja kysymyksiä tanssijan persoonallisuudesta sekä esiintymishalukkuudesta, joihin toivottavasti joskus vielä pääsen perehtymään syvemmin.

LÄHTEET

Aavasto, Kaulio & Syrjälä 2008. Jännittääkö? : pelko hallintaan. Helsinki: Minerva Kustannus.

André, Christophe & Muzo 2007. Pienet ahdistukset ja suuret surut. Helsinki: Like.

Arjas, Päivi 1997. Iloa esiintymiseen – muusikon psyykkinen valmennus. Jyväskylä: Atena Kustannus.

Hellström, Kerstin 2000. Fobiat. Helsinki: Edita Pirma.

Noronen, Olavi 1998. Jännittäjän kirja. Helsinki: Unio Mystica.

Ojala, Raija 1995. Esiintyjä – Taiteen tulkki ja tekijä. Porvoo: WSOY.

Pörhölä, Maili 1995. Yksin yleisön edessä. Jyväskylä: Jyväskylän Yliopisto.

Reims, Anja 1995. NLP opettajan työssä. Hämeenlinna: Hämeenlinna Ammatillinen opettajakorkeakoulu.

Tenkku, Martti 2004. Hypnopsykoterapia. Tampere: Tampereen yliopiston täydennyskoulutuskeskus.

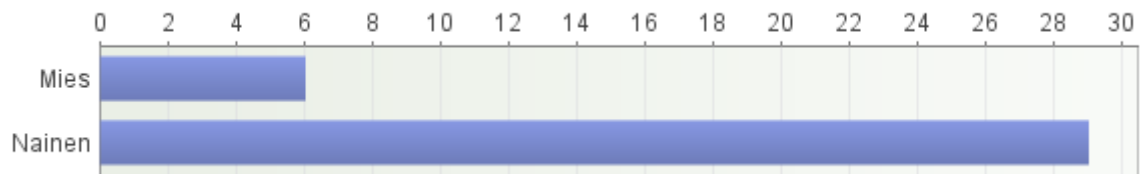
Teppo Valtonen 2012. Työterveyslaitos, <http://www.aivottyyossa.fi/menetelmat/>

Wilson, Glenn D. 2003. Esittävän taiteen psykologia. Kuopio: Unipress Ab.

Show- ja streettanssijoiden esiintymisjännitys

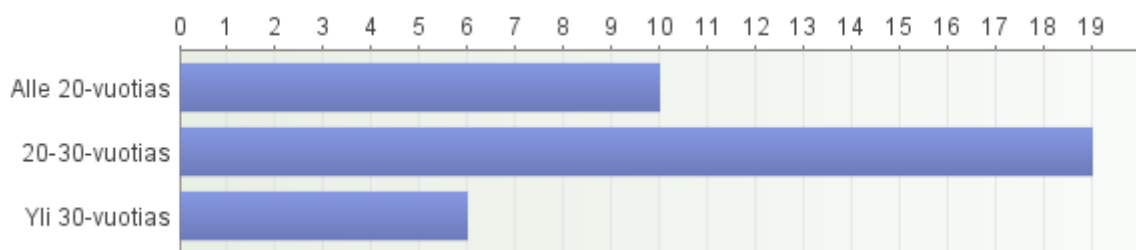
1. Sukupuoli

Vastaajien määrä: 35



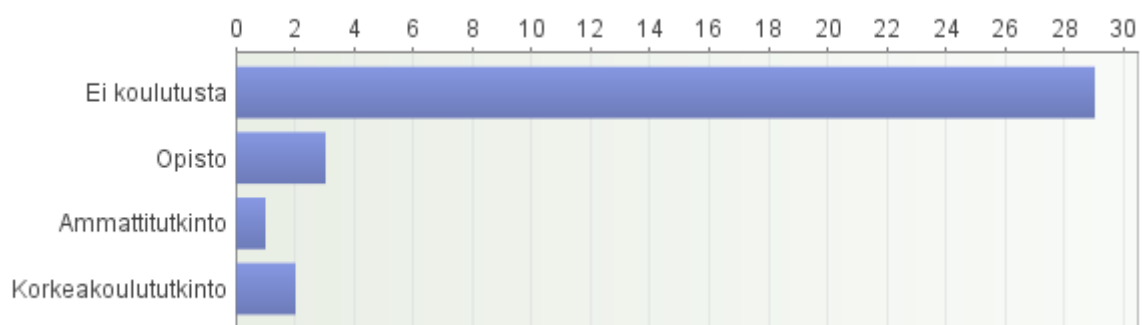
2. Ikä

Vastaajien määrä: 35



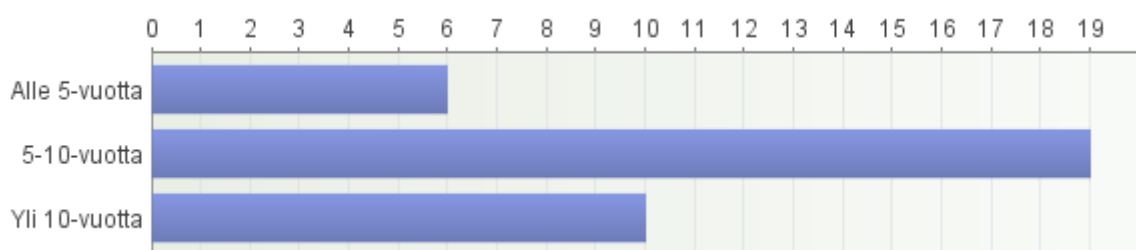
3. Koulutus tanssin alalla

Vastaajien määrä: 35



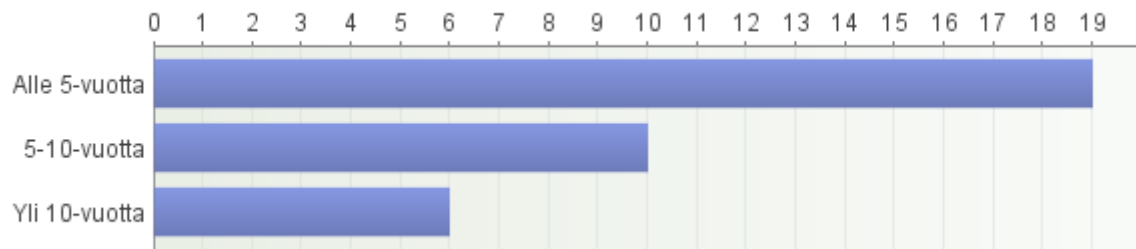
4. Tanssikokemus vuosina

Vastaajien määrä: 35



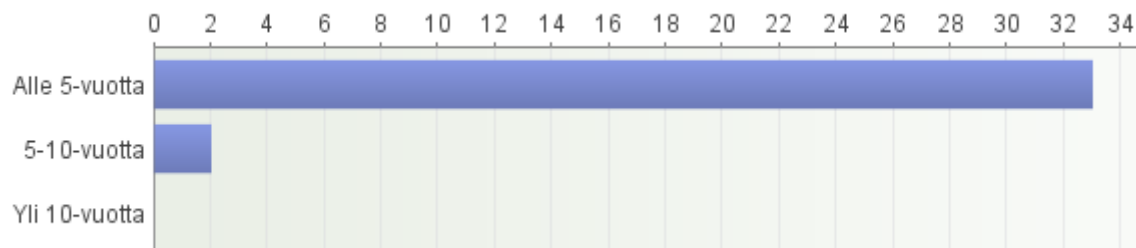
5. Esiintymis- ja kilpailukokemus vuosina

Vastaajien määrä: 35



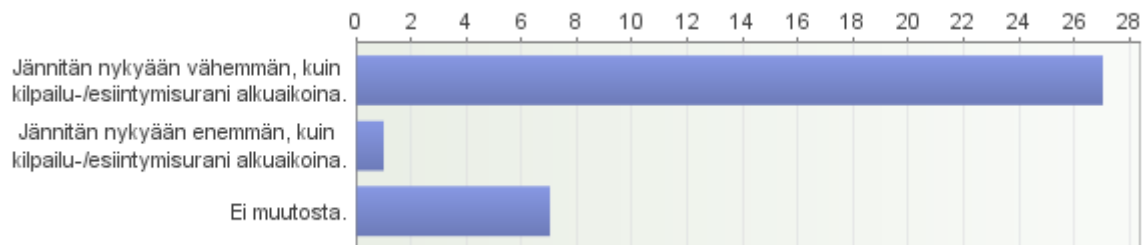
6. Opettamiskokemus vuosina

Vastaajien määrä: 35



7. Muutokset esiintymisjännityksessä

Vastaajien määrä: 35



8. Korkea syke, hengitysvaikeudet

Vastaajien määrä: 35

	1	2	3	4	5	Yhteensä	Keskiarvo
Esiintyminen	2	14	15	4	0	35	2,6
Kilpailu	1	8	13	10	3	35	3,17
Yhteensä	3	22	28	14	3	70	2,89

9. Päänsärky, näön heikentyminen

Vastaajien määrä: 35

	1	2	3	4	5	Yhteensä	Keskiarvo
Esiintyminen	29	5	1	1	0	36	1,28
Kilpailu	28	4	2	1	1	36	1,42
Yhteensä	57	9	3	2	1	72	1,35

10. Heikotus, pahoinvointi

Vastaajien määrä: 35

	1	2	3	4	5	Yhteensä	Keskiarvo
Esiintyminen	19	10	5	2	0	36	1,72
Kilpailu	12	8	8	5	2	35	2,34
Yhteensä	31	18	13	7	2	71	2,03

11. Haluttomuus esiintyä, pakokauhu

Vastaajien määrä: 35

	1	2	3	4	5	Yhteensä	Keskiarvo
Esiintyminen	18	13	2	0	2	35	1,71
Kilpailu	15	9	4	4	3	35	2,17
Yhteensä	33	22	6	4	5	70	1,94

12. Näyttämisen halu, voitontahto

Vastaajien määrä: 35

	1	2	3	4	5	Yhteensä	Keskiarvo
Esiintyminen	0	4	10	9	12	35	3,83
Kilpailu	0	5	4	12	14	35	4
Yhteensä	0	9	14	21	26	70	3,91

13. Jäsenien puutuminen, voiman puute

Vastaajien määrä: 35

	1	2	3	4	5	Yhteensä	Keskiarvo
Esiintyminen	16	9	6	3	1	35	1,97
Kilpailu	15	9	4	5	2	35	2,14
Yhteensä	31	18	10	8	3	70	2,06

14. Jännittäminen antaa lisäenergiaa ja voimaa

Vastaajien määrä: 35

	1	2	3	4	5	Yhteensä	Keskiarvo
Esiintyminen	3	2	13	14	3	35	3,34
Kilpailu	3	3	12	13	4	35	3,34
Yhteensä	6	5	25	27	7	70	3,34

15. Musiikin edistäminen

Vastaajien määrä: 35

	1	2	3	4	5	Yhteensä	Keskiarvo
Esiintyminen	12	15	6	3	0	36	2
Kilpailu	9	13	10	4	0	36	2,25
Yhteensä	21	28	16	7	0	72	2,13

16. Tasapainon heikentyminen

Vastaajien määrä: 35

	1	2	3	4	5	Yhteensä	Keskiarvo
Esiintyminen	10	13	11	1	0	35	2,09
Kilpailu	9	11	9	6	0	35	2,34
Yhteensä	19	24	20	7	0	70	2,21

17. Jännittäminen heikentää suoritusta

Vastaajien määrä: 35

	1	2	3	4	5	Yhteensä	Keskiarvo
Esiintyminen	12	13	7	3	0	35	2,03
Kilpailu	8	15	7	4	1	35	2,29
Yhteensä	20	28	14	7	1	70	2,16

18. Jännittäminen parantaa suoritusta

Vastaajien määrä: 35

	1	2	3	4	5	Yhteensä	Keskiarvo
Esiintyminen	5	9	12	7	2	35	2,77
Kilpailu	4	10	12	7	2	35	2,8
Yhteensä	9	19	24	14	4	70	2,79

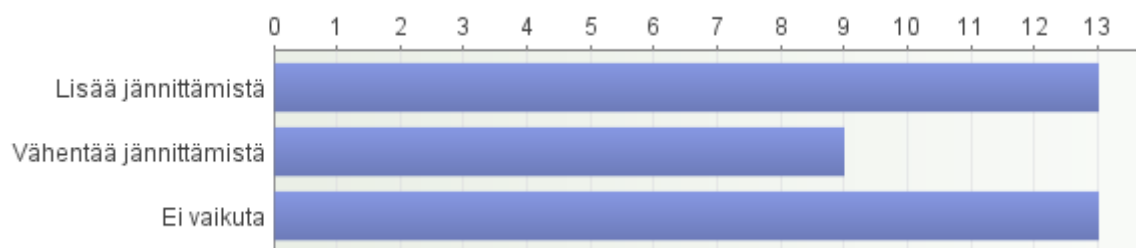
19. Harjoituksen puute

Vastaajien määrä: 35



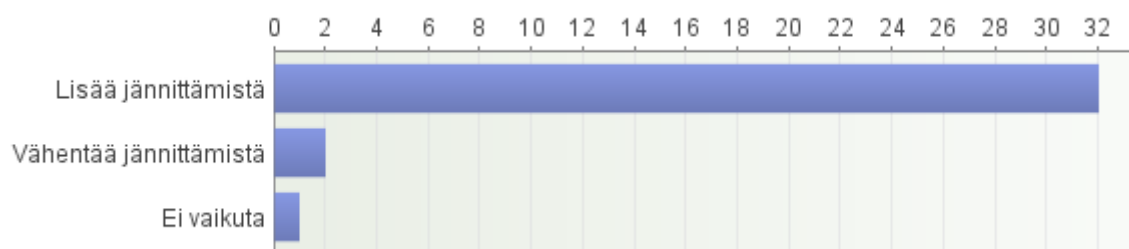
20. Kanssatanssijoiden jännittäminen

Vastaajien määrä: 35



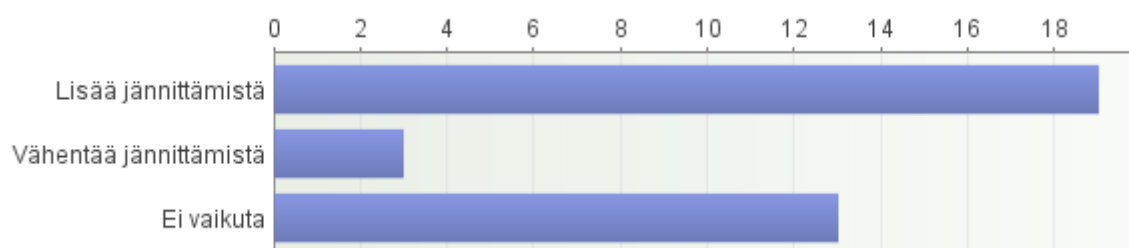
21. Tuttu yleisö

Vastaajien määrä: 35



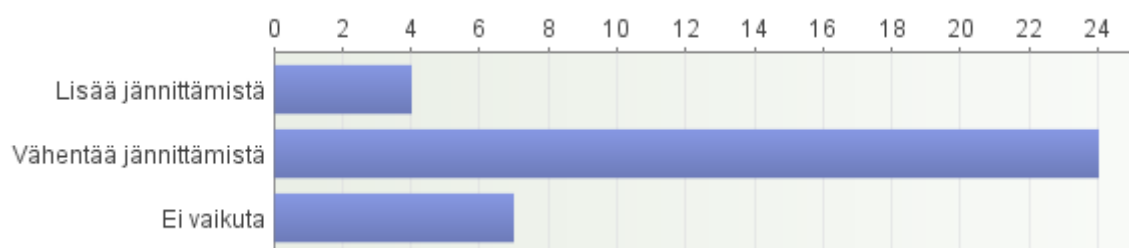
22. Reagoimaton yleisö

Vastaajien määrä: 35



23. Kannustava yleisö

Vastaajien määrä: 35



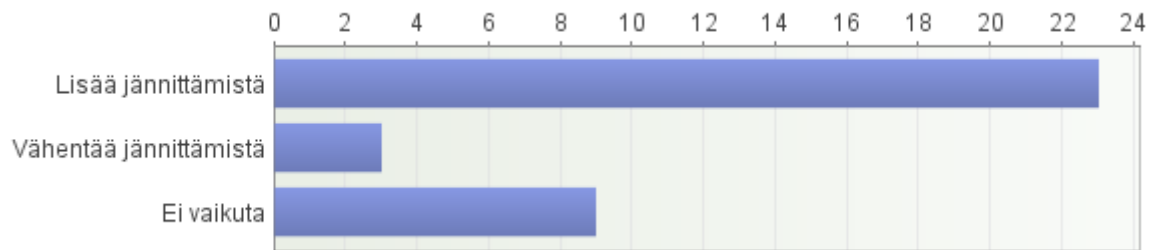
24. Haastava esiintymispaikka/lava

Vastaajien määrä: 35



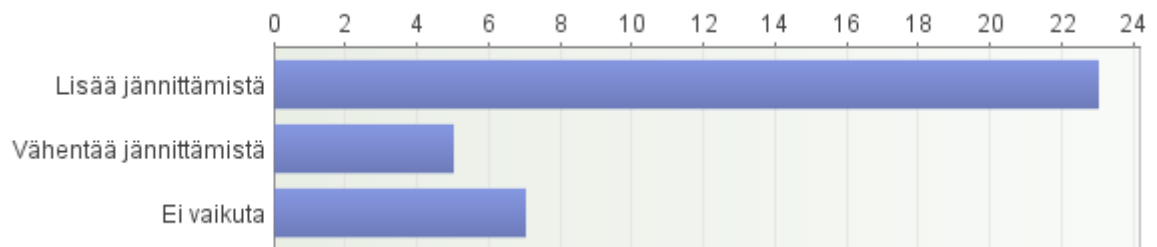
25. Kehon väsymys

Vastaajien määrä: 35



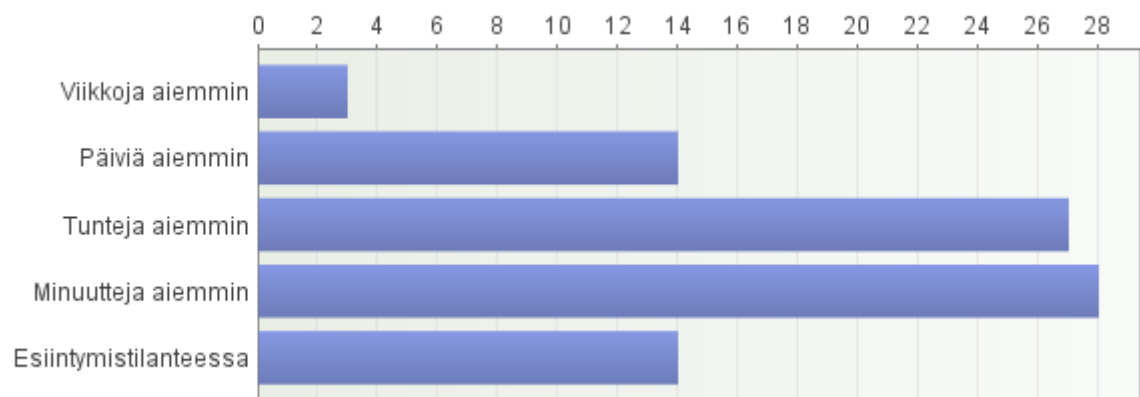
26. Mielen väsymys

Vastaajien määrä: 35



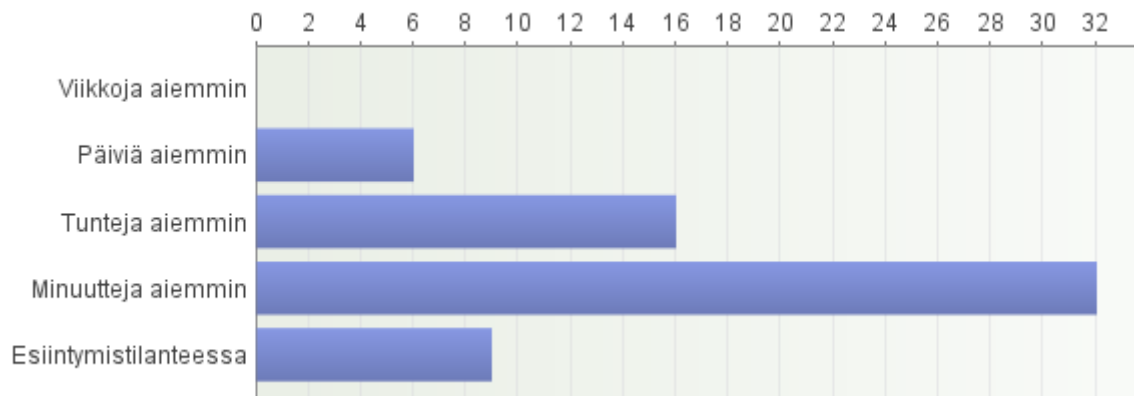
27. Kilpailu (Voit valita useamman vaihtoehdon)

Vastaajien määrä: 35



28. Esiintyminen (Voit valita useamman vaihtoehdon)

Vastaajien määrä: 35



29. Oletko kuullut seuraavista hoitokeinoista ja/tai kokeillut niitä jännittämisen helpottamiseen?

Vastaajien määrä: 35

	En ole kuullut	Olen kuullut	Olen kokeillut	Yhteensä	Keskiarvo
Imploosio (tulviminen, ehdollistaminen)	32	3	0	35	1,09
Meditaatio	0	29	8	37	2,22
Autogeeninen harjoittelu	30	4	1	35	1,17
Terapia	3	31	1	35	1,94
Hypnoosi	6	29	0	35	1,83
Jacobsonin rentoutusharjoitus	32	2	1	35	1,11
Alexander-tekniikka	27	7	1	35	1,26
Lääkehoito	6	28	1	35	1,86
"Stressirokotus"	31	2	2	35	1,17
Aerobinen harjoittelu	7	17	13	37	2,16
NLP	31	4	0	35	1,11
Yhteensä	205	156	28	389	1,54

30. Oletko kokenut jännittämisen ongelmaksi? Miten?

Vastaajien määrä: 29

- sekoilee semmosissakin kohdissa mitkä osaa
- en ole kokenut ongelmaksi
- Kilpailutilanteessa aiheuttaa joskus huijomista (epätarkkuutta) Pahoinvointi ennen lavalle menoa on todella ahistavaa.
- Olen kokenut jännittämisen ongelmana. Pahimmat oireet ovat olleet kropan voimattomuus, liike tulee mutta tuntuu puuromaiselta. Tiettyjen ihmisten läsnäolo yleisössä on syönyt itsetuntoa, mieli alkaa ajaa itseään alas.
- Kyllä, hieman. Se heikentää vähän joskus suoritusta.
- En ole kokenut jännittämisen ongelmaksi, sillä jännittäminen on ihan luonnollinen asia. Olen totuttanut kroppaa ottamaan jännitystä vastaan ja pysyä mahdollisimman rauhallisina.
- En, kuuluu asiaan
- Saatan unohtaa koreografiasta pätkiä, vaikka sen olisi kuinka hyvin harjoitellut.
- Liika jännittäminen voi vähentää kasvojen esiintymistä ja voi tuottaa enemmän unohduksia ja mokia. Tanssin aikana saattaa alkaa "huijomaan" liikaa eikä keskity itse tanssimiseen ja esiintymiseen tarpeeksi paljon.
- Olen kokenut, sillä jännittäessäni tuntuu etten kuulisi ympäröivää musiikkia kunnolla ja joudun ikään kuin "liian kauas" tilanteesta, jolloin kokee helposti unohduksia ja jäätyksiä. Tuntuu ettei pysty antamaan parastaan, jännittäessään liikaa
- En ole, pieni jännittäminen auttaa keskittymään tulevaan.
- En, olen aina kokenut pienen jännityksen ainoastaan hyvänä.
- En ole kokenut
- En
- Olen, se heikentää suoritusta ja tekee esiintymisestä epämiellyttävää.
- Kilpailutilanteissa jännittämisen huippu tulee juuri suorituksen alettua, jolloin valtava määrä adrenaliinia vapautuu ja saa aikaan räjähtävän alun, mutta jota seuraa useimpien totaalinen tyhjä aukko - muistikatkos. Ajattelen että adrenaliini "sokaisee" hetkellisesti. Loppu suorituksesta voi sitten jo nauttia mutta yleensä koreografian unohdus on jo pilannut mahdollisuudet pärjätä kisassa ;)
- Kyllä, voisi jännittää hieman vähemmänkin...
- Hieman, koska jännittäessä edistää helposti sekä yrittää liikaa. Esiintyminen tai kilpaileminen ei saata olla yhtä luonnollista kun harjoitellessa.
- Aiemmin lähdin "riehumaan" jännittäessäni, eli yritin jännittävässä esiintymis-/ kilpailutilanteessa enemmän kuin yleensä, jolloin en saanut ns. rutiinisuoitusta aikaan. Nykyään en juurikaan jännitä.
- En
- Ei ole ongelma. Epävarmuus omiin taitoihin voi osittain sekoittaa jännitykseen.
- Joskus kyllä, sillä jännittäminen saattaa vaikuttaa tanssin laatuun (alkaa säheltämään ym)
- En ole tanssiesityksissä kokenut, mutta kouluesitelmissä aikoinaan jännitys saattoi aiheuttaa huonoa oloa ja päänsärkyä.
- Kyllä. Alussa oli niin voimakasta, että vaikutta lihaksiin ja tätä kautta liikkeeseen niin paljon.
- Joskus jalat on mennyt niin puuduksiin, että tanssiminen takkuilee, joskus tulee muistikatkos eikä muista hetkeen koreografiaa. Mutta en koe isommin ongelmaksi, enemmän asiaan kuuluvaksi. Ja kokemuksen myötä vähentyväksi.
- Olen, suoritus heikkenee huomattavasti
- Joissain tilanteissa jännittäminen on häirinnyt keskittymistä esiintymistilanteessa, muttei vallitsevasti.
- En ole
- Menen paniikkiin ja luulen unohtavani esityksen. Suorituskykyni ja eläytymiseni heikkenee myös.

31. Oletko kokenut jännittämisen vahvuudeksi? Miten?

Vastaajien määrä: 30

- noo.. en

- olen, antaa paljon lisäenergiaa
- Ehkä joskus esiintymistilanteissa (harvoin kisoissa). Kasvojen esiintyminen parempaa ja joskus jopa liikkeellisesti.
- Pieni lievä jännitys voi olla hyväksi.
- Joskus. Jos en jännitä yhtään niin saatan tehdä laiskasti huomaamatta
- Jännittäminen parantaa suoritusta ja on merkki siitä, että tulossa on tärkeä tilanne jossa pitää antaa kaikkensa
- En sanoisi, että vahvuudeksi. Kuitenkin koen, että jännittäminen kuulu asiaan, sen voi muuttaa joko niin että se auttaa esiintymisessä tai ei. Olen kääntänyt sitä niin että se auttaa kyllä.
- olen, parantaa suoritusta
- Siitä saa energiaa lavalla, varsinkin kilpailutilanteessa.
- Jännittäminen antaa voimaa tanssia paremmin (aina ne kohdat jotka varmuudella muistattaa ;) ja ehkä antaa enemmän nautintoa. Jos jännitystä ei olisi, tanssiminen ei mielestäni olisi yhtä mielekästä. Jännitys tuo myös kanssa tanssijat lähemmäs ja ryhmähenki tiivistyy, joka on minulle todella tärkeää!
- Joissain tilanteissa jännittäminen antaa sopivan adrenaliinisäyksen tekemiseen, jolloin mahdollisiin yllättäviin tilanteisiin osaa reagoida nopeasti (battlet)
- Auttaa keskittymään tulevaan, terästä aisteja (ympäristön havainnointi parantuu)
- Jännitys nostaa vireystilaa ja saa keskittymään olennaiseen (eli itse esiintymiseen.)
- Tavallaan jos osaa hyödyntää energian. Toisinaan vaikeampaa.
- Pieni jännitys on ollut hyvä.
- En.
- Ilman jännitystä ei suorituksesta ja itsestään saa irti kaikkea. ilman jännitystä esiintymisen/kilpailu olisi vain yksi läpimeno kuten treeneissäkin. Jännitys tuo suoritukseen oman lisän, adrenaliinin ja näyttämisen halun.
- Kyllä, pieni jännitys parantaa suoritusta.
- Tuo lisää energiaa ja voimaa esiintymiseen. Pienen jännityksen alaisena suorittaa paremmin.
- Jännittäessä adrenaliinia vapautuu, mikä tuo ilmaisuun ja liikkeiden laajuuteen pienen lisän
- Jännittämällä pääsee tavallaan tarpeeksi korkealle vireystasolle.
- Kyllä. Siinä saa adrenaliinit kiertämään ja hyvän boostin esiintymiseen.
- Pienen jännittämisen kyllä, sillä se saa suorittamaan vielä kovempaa
- Jännittäminen joissain määrin saattaa lisätä endorfiiniä ja adrenaliinia kehossa, joskus jopa parantaen suoritusta.
- Kyllä. Suoritus voi parantua.
- Nykyään koen jännittämisen myös vahvuudeksi, sillä olen sen avulla mielestäni enemmän läsnä esiintymis- ja kilpailutilanteissa.
- Parantaa keskittymistä
- En koe jännittämistä vahvuudeksi
- Kyllä, lievä esiintymisjännitys on tukenut esiintymistilannetta positiivisesti, luoden tunteen että mieli sekä keho ovat hetkessä mukana ja pystyy esiintymään täydellä teholla ja hienon yli.
- Pieni jännitys on mielestäni vain hyväksi, parantaa suorituskyykyä

32. Oletko saanut tukea ja harjoitteita jännittämisen lieventämiseen? Mitä?

Vastaaajien määrä: 24

- en
- en ole tarvinnut
- Lähinnä kavereilta vaan kannustusta ja sellaista "ei kannata jännittää" kommenttia.
- Tukea muilta tanssijoilta. Harjoituksia ei.
- en
- Jos kavereita on samassa tilanteessa niin yritetään rauhoitella toisiamme.
- Tanssikavereilta saa aina tukea! Harjoitteita en ole juurikaan saanut, perus "hengitä syvään" hommia kylläkin.
- En oikeastaan
- En muistaakseni

- En erityisempiä harjoitteita, ainoastaan positiivista tukea sanallisessa muodossa.
- En ole saanut
-
- En juurikaan.
- Kehonhallinta-harjoituksia.
- En ole.
- En ole
- En
- Pienet lämmitys -ja hengitysharjoitukset auttavat.
- Tanssitovereiden kanssa juttelu ja yhdessä jännittäminen ennen esiintymistä/kilpailua
- En.
- En oikeastaan. Koitan muistuttaa itselleni, että siitä ei tarvitse väkisin päästä eroon tai kieltää sen olemassaoloa. Jos olen kovin jännittynyt saatan jopa korostaa sitä, jotta antaisin jännitykselle tilaa. Joskus koitan vain rentoutua ja hengitellä.
- En ole kysynytäkään, luulen että kuuluu asiaan vähän jännittää ja olen löytänyt omat keinot lieventämiseen.
- Olen jotain kuullut, mutta mikään ei erityisemmin auta
- En ole

33. Jos opetat tanssia, oletko ottanut opetuksessasi huomioon psyykkisen valmennuksen ja etenkin esiintymisjännitystä lieventävät asiat/harjoitukset? Miten?

Vastaajien määrä: 17

- en opeta
- Jonkun verran aikoinaan puhuttiin oppilaiden kanssa siitä, että ei auta panikoida ja kannattaa hengittää vaan rauhallisesti. Mutta ei mitään oikeasti kovin hyödyllistä. :D
- Olen yrittänyt korostaa itsensä hyväksymistä virheineen kaikkineen. Koen tämän vähentävän jännitystä, kun osaa rakastaa itseään niinäkin hetkinä kun ei yllä parhaampaan suoriin.
- en opeta
- Esimerkiksi jakamalla opetusryhmää kahteen, niin että puolet katsovat ja puolet esiintyy.
- pyrin keventämään tunnelmaa ennen suoritusta. Huumori tai kehuminen auttaa joillekin.
- Joskus kun opetin, yritin ryhmän harjoittelun aikana olla itse todella rento ja tanssia rytmin mukana hymyssä suin, vaikka itse koreografiaa en olisikaan tanssinut, joka rentouttaa tanssijoita. Sama pätee myös minuun; jos opettaja seisoo suupielet alaspäin hiljaa ja liian arvostelevasti, alan jännittäämään, eikä suoritus ole paras mahdollinen. "Hyvä, täysiä vaan" -huuto välillä auttaa kovasti!
- Olen kertonut oppilaille että jännittäminen on luonnollinen osa esiintymistä ja sitä on kaikilla (ts. annettu lupa tuntea jännitystä) . Olemme tehneet keskittymisharjoituksia ja hengitysharjoituksia, joiden avulla voi hallita jännitystä paremmin.
- Olen ennen esityksiä pyrkinyt tsemppaamaan parhaani mukaan sekä läpi kauden antamaan positiivista palautetta, jotta saisin tanssijat uskomaan omaan onnistumiseensa ja taitoihinsa.
- Kyllä. Koko homma lähtee pään sisäلتä. Painostava ilmapiiri on huono. Samoin välinpitämätön. Otettava huomioon yksilölliset tekijät valmennuksessa ja lähdettävä niistä liikkeelle.
-
- En.
- En ole ottanut.
- Pyrimme saamaan ennen kilpailuja tarpeeksi paljon koreografian toistoja, sekä korostamaan ajatusta, että kilpailuissa tehdään juuri niin kuin tunnilla; ei mitään enempää (eikä mitään vähempää). Ennen esiintymistilannetta pyrin luomaan rentoa tunnelmaa sekä rauhoittamaan jännittäjiä hyvissä ajoin ennen kuin jännitys leviää joukossa.
- Ehkä liian vähän on tullut huomioitua psyykkistä jännitystä
- Vähän olen ottanut huomioon. Riippuu ryhmästä. Jos ryhmä on sellainen, joka jännittää paljon annan aikaa asiasta keskusteluun ja pohtimiseen. Koen, että minulla ei ole hirveästi tietoa erilaisista harjoituksista tällä hetkellä.
-

34. Koetko tutkimukseni show- ja streettanssijoiden esiintymisjännityksestä mielenkiintoiseksi?

Vastaajien määrä: 35

